सर्वोत्तम वैशाख २०८१, मूल्य रु ४०/-
narimag.com.np

नारी

निर्भीक नारी
चौथो संस्करण | २०८०

संकल्प : नयाँ वर्षका

पुराण वाचनमा महिला आकर्षण

रूप टपको फेसन

आमाको भान्सा

कर्मशील केकी

@narimagazine narimagazine नेपालको नं. 1 महिला पत्रिका

KNP
NEROLAC
HEALTHY HOME PAINTS FROM JAPAN
हिजो थियो, आज छ,
भोलि पनि रहन्छ
12
YEARS WARRANTY*
KNP
NEROLAC
EXCEL
EVERLAST 12
12
YEARS
WARRANTY*
Shade
Excellent anti algal performance
Good water repellency
Low VOC
Better colour retention

Ncell
DOUBLE
Majja Pack
पाउनुहोस् डबल डाटा,
भ्यालिडिटी नसकिँदै गरेको हरेक खरिदमा
मात्र रु.१५० देखि सुरु
*17123#

NO Sulphate
Soap
Phthalate
Paraben

AYURVEDIC OKHATI®

अव सम्भव छ

ओखती फेसवासले मात्र 1 हप्तामा आफ्नो अनुहार परिर्वन गर्नुहोस् ।

100% Veg

नेपाली बहुमुल्य गुणस्तर जडिबुटीद्वारा सुर्यको किरण जस्तै चम्काउनुहोस् आफ्नो अनुहार

BALTRA®
Home Appliances

HAPPY NEW YEAR

2081

INDULGE YOURSELF IN THE WORLD OF COMFORT AND HAPPINESS

BRO STORE

Visit Baltra Retail Outlet:
Teku, Kathmandu: 9801904608
Indrachowk, Kathmandu: 9802260179

Online Sales Enquiry: 9801200501
Corporate Sales Enquiry: 9801904610
E-mail: corporate@balajeenp.com

#baltrahomeappliances
/BaltraHomeAppliancesNepal/
www.baltra.in

SHOP NOW

Hope Fertility
& Diagnostic Pvt.Ltd.

No.1
IVF Center in Nepal

अभिभावक बन्न पाउदाको खुशी

IVF CRNTER
LEADING IVF CLINIC WITH BEST DOCTORS

Book An Appointment with our Doctors

Leading IVF Clinic with Best Doctors: Embrace Hope Fertility & Diagnostic's Expertise, Pioneering IVF Treatments, and Compassionate Care for Your Journey to Parenthood !

Consult Now

hopefertilitycentre@gmail.com
01-5705496, +977-9741864460
www.hopefd.com.np

निसन्तान समस्याबाट गुज्रिरहेको महिलाहरुको लागि IVF प्रविधि एक बरदान हो !

FOLLOW US

UNILEVER NEPAL LIMITED

NEW

NEW LUX WITH VITAMIN C
FOR YOUR FLAW-LESS GLOW*

LUX®

- VITAMIN C
- JASMINE ESSENCE
- LOTUS EXTRACT
- ROSE EXTRACT

*Basis clinical study done by independent clinical research organization, 2022 with regular use.

सर्वोत्तम नारी झलक

वैशाख २०८१

५२
कर्मशील केकी

विचार

१० **बच्चा बच्चा बच्चा !!!**

बच्चा जन्माउनु एउटा जैविक प्रक्रिया हो । तर यो प्रक्रियासँग प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष थुप्रै सामाजिक, सांस्कृतिक, मनोवैज्ञानिक, आर्थिक कारणहरु जोडिएका हुन्छन् । ती कारणका आधारमा यो जैविक प्रक्रियालाई रोज्ने कि नरोज्ने, कसरी आत्मसात् गर्ने लगायतका निर्णय लिने अधिकार भने नितान्त बच्चा जन्माउने जोडी (या एकल आमासमेत) मा सीमित हुन्छ ।

७६
फेसनमा सचेत

अध्यक्ष
कैलाश सिरोहिया

प्रबन्ध-निर्देशक
सम्भव सिरोहिया

सम्पादक
उपासना घिमिरे

सम्पादकीय सहकर्मी :
लक्ष्मी भण्डारी, प्रकृति दाहाल
सुजाता मुखिया

भाषा सम्पादन :
भानुभक्त मरासिनी

तस्बिर:
महेशमान प्रधान

कलासंयोजन :
राजुबाबु शाक्य 'सारब'

कलासंयोजन सहायक :
लक्ष्मीनारायण महर्जन

मार्केटिङ :
असुरारी ज्ञवाली

वितरण :
शुभेच्छा अधिकारी

विज्ञापन तथा वितरणका लागि :
कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेड., सेन्ट्रल बिजनेस पार्क,
थापाथली, काठमाडौं
पो.ब.न. ८५५९, फोन नं ५१३५०००, फ्याक्स: ९७७-१-५१३५००१

कार्यालय :
कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेड, सेन्ट्रल बिजनेस पार्क
थापाथली, काठमाडौं
पो.ब.न. ६०१९, फोन नं ५१३५०००, फ्याक्स: ९७७-१-५१३५००१
Email: nari@kmg.com.np, www.narimag.com.np
Marketing dept: 5135000, Ext.1623, Email: marketing@kmg.com.np
Circulation dept: 5135000, Ext.1667 &1669
Grahak Gunasaharu: 1660 - 01 - 22222 (toll free)

वर्ष : २२, अङ्क : ३ पूर्णाङ्क : २५० जि.प्र.का.द.नं. ४०/०५९/६०

सर्वाधिकार कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेडसँग सुरक्षित

२२
पुराण वाचनमा महिला

३४ २५ औं फ्लोरा एक्स्पो

भृकुटीमण्डपमा आयोजित २५ औं फ्लोरा एक्स्पोमा एक करोडको कारोबार भएको नेपाल फ्लोरिकल्चर एसोसिएसन (फ्यान) ले जनाएको छ ।

विशेष

३६ आमाको भान्सा

विश्वमा कमै मानिस होलान् जसलाई खानामा चासो नभएको होस् । यसरी मानिसहरू खानाको स्वाद चाख्ने मात्रै होइन रेसिपी हेरेर सिक्ने र रमाउने पनि उत्तिकै हुन्छन् । यो आम रूचिले गर्दा युट्युबमा पाककलाका पारखी धेरै छन् । यस्तै पारखीहरूलाई लक्षित गर्दै थुप्रै नेपाली युट्युबरले आफ्नो मौलिक खानालाई युट्युबमार्फत प्रस्तुत गरिरहेका छन् ।

फेसन

५८ क्रप टपको फेसन

कम्मर र पेटलाई आकर्षण देखाउन क्रप टप धैरैले रूचाउने गरेका छन् । सत्तरी र असीको दशकमा क्रप टप फेसनको दुनियाँमा भित्रिएको हो । त्यतिबेला पप कल्चरसँगै क्रप टपको प्रचलन पनि आएको हो ।

८०
जाँदाजाँदैमा मोनालिसा

इमेलबाट

मैले नियमित रूपमा नारी मासिक हेर्छु। चैत महिनामा राखिएको गायिका एलिना चौहानको कभर राम्रो लाग्यो। विविध क्षेत्रका महिलालाई कभरमा राख्नुपर्छ।

सन्तोषी रेग्मी
कालिमाटी

नारी मासिकको चैत महिनामा रेणु अधिकारीसँगको अन्तर्वार्ता मन पऱ्यो। उहाँले भनेजस्तै महिलाको अवस्था पहिलेभन्दा अहिले तुलनात्मक रूपमा केही परिवर्तन भएको छ। तर सहरको तुलनामा जति हुनुपर्ने हो, त्यति भएको छैन। हुन पनि हो, अवस्था त्यस्तै छ। अब नेतृत्वमा पुगेका महिलाले नै अन्य महिलालाई त्यो स्थानमा पुग्नका लागि त्यस्तै किसिमको वातावरण तयार गरिदिनुपर्छ। उनीहरूको वृत्ति विकासमा सहज वातावरण बनाइदिनुपर्छ। यस्तै विषयवस्तुलाई नारीले प्राथमिकता दियोस्।

रश्मि शर्मा
बालुवाटार

नारी मासिक मेरो प्रिय पत्रिका हो। यसमा प्रकाशित सबै सामग्री मन पर्छन्। चैत अंकको नारीमा उद्यमको आश शीर्षकको फिचर मन पऱ्यो। युवाका लागि अवसर र रोजगारी बहस सडकदेखि सरकारसम्म हुन्छ। आफ्नै देशमा केही गर्छु भन्ने युवाहरू पनि आर्थिक, सामाजिक एवं राजनीतिक कारण सफल हुन सकेका छैनन्। रोजगारीकै लागि बर्सेनि लाखौं युवा बिदेसिएको कुरा तथ्यांकले देखाउँछ। तर केही यस्ता युवा छन् जो नेपालमै केही गर्न सकिन्छ भन्ने सन्देश दिइरहेका छन् र अरुका लागि प्रेरणाको स्रोत बनिरहेका छन्। नारीले यस्तै युवाका बारेमा प्रकाशित गरेमा अन्य युवालाई देशमै बसेर केही गरौं भन्ने प्रोत्साहन मिल्नेछ।

रचना भण्डारी
धादिङ

नारी मासिक प्रिय पत्रिका हो। यसमा प्रकाशित हुने सामग्रीमध्ये इन्टेरियरमा ध्यान गइहाल्छ। चैत अंकमा घरलाई गर्मी महिनाका लागि तयार गरौं भन्ने रहेछ। यसबाट धेरै जानकारी प्राप्त भयो। यसमा मौसमअनुसारका सामग्री प्रकाशित हुँदै जाऊन्।

रमा श्रेष्ठ
लगनखेल

नारी मासिक नियमित रूपमा हेर्छु। चैत महिनामा प्रकाशित समुद्री तटको यात्रा राम्रो लाग्यो। मैले पनि बिदाको अवसरमा घुम्ने योजना बनाएकी छु। गर्मी महिनामा घुम्नका लागि समुद्री तट उपयुक्त हुने रहेछ। नारीले यस्तै विविध विषयवस्तु प्रकाशित गर्दै जाओस्।

सहसा गुरुङ
झापा

नारी मासिक मेरो प्रिय पत्रिका हो। चैत अंकमा मिटरब्याजीको दुःख शीर्षकमा प्रकाशित सामग्रीमा मेरो ध्यान गयो। उनीहरू मिटरब्याजी साहूबाट उन्मुक्ति पाउनुपर्ने भन्दै पूर्वको झापा र पश्चिम कञ्चनपुरदेखि पैदल हिँडेर आएका रहेछन्। न्यायको पर्खाइमा पीडितहरू कहिले सिंहदरबार त कहिले बालुवाटार मार्च गरिरहेका छन्। नारीले यस्तै भुइँमान्छेका कथालाई प्राथमिकता दिँदै जाओस्।

रमा शाक्य
पाटन

फेसबुकबाट

अमेरिकाको वैज्ञानिक अनुसन्धानमा जमेकी डा. प्रेरणा

सन् २००२ मा हावर्ड विश्वविद्यालयको वैज्ञानिक अनुसन्धानका लागि सेल बायोलोजी ल्याबमा प्राप्त रिसर्च फेलोको अवसरले प्रेरणाको जीवनमा परिवर्तन ल्यायो।

नेपालमा पनि यस्तै वैज्ञानिकहरू भए सुन्दर नेपाल हुने थियो।

चन्द्र अम्बिका गुरुङ

कविता

फुल्नु छ

रजनी ढकाल

हाँगा-हाँगा नबिर्सेर
पात-पात समेटेर
रंगको समय फुल्नु छ मलाई

मेरै आँगनमा उभिएर
आँख्ला-आँख्ला
कोपिलाएकी छु
निर्वाध अनि स्वतन्त्र

झरी होस् वा हुरी
आँधी आओस् कि बतास
मेरो समयलाई
रोक्ने छैन कसैले

नर्सरीदेखि टुसाउँदै गएका
निर्मम सभ्यताबाट बच्दै
झरी, बादल र हुरीमा पनि दोहोरी खेल्दै
हाँगा र पातका कथाहरु बोक्दै
विषादी व्यवहारविरूद्ध
चेतनामय संघर्ष गर्दै
समेटिरहेछु सिर्जनाको महाशक्ति

सपनाहरु उकेर्दै
वीजनको मौलिकता बचाएर
धरतीबाट उठेको
मेरो इतिहासको साक्षी छौ तिमी
फुल्न देऊ प्रिय परिवेश
यो मेरो फुल्ने समय हो ।

पत्राचार गर्ने ठेगाना
नारी कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेड, सेन्ट्रल बिजनेस पार्क, थापाथली, काठमाडौं,
पो.ब.न. ६०१९, फोन नं ५१३५०००, इमेलः nari@kmg.com.np

Rin
UNILEVER NEPAL LIMITED
नयाँ
नयाँ र उच्च प्रविधि
Rin
नयाँ जस्तै चमक
BRIGHT LOCK
TECHNOLOGY
नयाँ जस्तै चमक

महिनावारी हुँदा धेरै कुरामा बन्देज

विद्या राई

भोजपुरकी सरिनालाई पहिलो पटक महिनावारी हुँदा छिमेकीको घर पुऱ्याइयो । त्यतिखेर उनी १४ वर्षकी थिइन् । ब्राह्मण समुदायकी उनलाई घरायसी चुल्होचौका छुन नमिल्ने, पूजापाठ गर्न नमिल्ने, फलफूलका बोट छेउछाउ जान नमिल्ने, घरका पुरुष सदस्य हेर्न नहुने भनेर एक हप्ताका लागि छिमेकीको घरमा राखिएको थियो । उनकै छिमेकी राई समुदायकी सुशीलाको महिनावारी सुरु हुँदा घरै छोड्नु त परेन । हप्ता दिनसम्म घरायसी चुल्हाचौका, फलफूलका बोट छेउछाउ जान र घरका पुरुष सदस्यलाई हेर्न, छुन बन्देज थियो । महिनावारी सुरु हँदा महिनावारी र यस अवधिको सफाइबारे यी दुवै पात्रलाई राम्रो ज्ञान थिएन । उनीहरूमा अलमल, द्विविधा र डर छचल्किन्थ्यो । पारिवारिक साथ, सहयोग, माया-ममता पाउनुपर्ने बेलामा उनीहरूलाई धार्मिक, सांस्कृतिक र सामाजिक बन्देजमा थिए । एक दशकअघि महिनावारी सुरु भएका उनीहरूले अचेल पनि उस्तै खाले (छिमेकी घर पुग्नु नपर्ने बाहेक) प्रतिबन्ध सामना गर्नँपर्छ ।

उनीहरूले जस्तै नेपालमा महिनावारी भएकी महिलाले पूजा गर्न, मन्दिर जान नमिल्ने, घाम हेर्न नमिल्ने, पुरुषलाई हेर्न नमिल्ने जस्ता ४० प्रकारका धार्मिक, सांस्कृतिक र सामाजिक निषेध र प्रतिबन्धहरू खेप्नुपरिरहेको हुन्छ । यस्ता परम्परागत अभ्यासले गर्दा महिलाले महिनावारीका बेलामा अमानवीय व्यवहार खेप्नुपरिरहेको महिनावारी स्वास्थ्य तथा सरसफाइ व्यवस्थापनका क्षेत्रमा कार्यरत संस्थाहरूको सञ्जाल (एमएचएमपीए नेपाल) को अध्ययनले देखाएको छ । महिनावारी प्राकृतिक र मासिक चक्र हो । यसले सामान्यतया केटी, किशोरी, महिला गर्भवती हुन तयार हुने संकेत दिन्छ । गर्भधारण नहुँदा योनिमार्ग हँदै रगतका रूपमा शरीरबाट बाहिर निस्कन्छ । सन्तानोत्पादनका क्रममा नभइनहुने यो प्रक्रियालाई विभेदको नजरले हेरिन्छ ।

महिनावारीका बेला सुदूरपश्चिम र कर्णाली प्रदेशमा छाउपडी बार्ने अभ्यासलाई कानुनले दण्डनीय बनाएको छ । हालसम्म सरकारी तथा गैरसरकारी क्षेत्र पनि छाउपडी उन्मूलनमै केन्द्रित भए । योसँगै देशैभरि महिनावारीका नाउँमा विभिन्न प्रकारका निषेध र प्रतिबन्धात्मक गतिविधि अभ्यास

तस्विर सौजन्य : राधा पौडेल फाउन्डेसन

भैरहेका विरुद्ध स्पष्ट नीतिगत व्यवस्था र सामूहिक जनचेतनाको अभियान जरुरी देखिएको यस क्षेत्रमा क्रियाशील अभियन्ता तथा संघसंस्थाहरूको भनाइ छ । पछिल्ला केही वर्षयता मर्यादित महिनावारी अभियानका गतिविधि भैरहेका छन् । दक्षिण गोलार्द्धीय मर्यादित महिनावारी सञ्जालको परिभाषामा महिनावारी भएकै कारणले कुनै पनि विभेद र हिंसा खेप्नुनपर्ने अवस्थालाई मर्यादित महिनावारी भनिन्छ ।

पहिले महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन भन्ने गरे पनि अहिले महिनावारी स्वास्थ्य स्वच्छता भन्न थालिएको छ । यसमा महिनावारी सफाइ सुविधा, लैंगिकमैत्री शौचालय, प्याडलगायतका महिनावारी सामग्रीहरूको गुणस्तरका साथै स्वास्थ्य र वातावरण संरक्षणका दृष्टिकोणले पनि हेरिन्छ । प्याडजस्ता गुणस्तरहीन महिनावारी सामग्रीले पिसाब नलीमा संक्रमण हुने, विद्यालयमा छात्राहरूको अनुपस्थिति बढ्ने, महिनावारीका बेला अमानवीय व्यवहार खेप्नुपर्ने समस्याहरू भैरहेकाले मर्यादित महिनावारीको अभियानलाई जोड दिइएको एमएचएमपीए नेपालका राष्ट्रिय संयोजक गुणराज श्रेष्ठले बताए ।

महिनावारीका बेला गरिने रोकटोक, निषेध, प्रतिबन्ध एवं अमानवीय व्यवहारले संविधानमा सुनिश्चित गरिएका १० वटा मौलिक हक सम्मानपूर्वक बाँच्न पाउने, स्वतन्त्रताको हक, समानताको हक, छुवाछूत तथा भेदभाव विरुद्धको हक, स्वच्छ वातावरणको हक, शिक्षासम्बन्धी हक, स्वास्थ्यसम्बन्धी हक, खाद्यसम्बन्धी हक, आवासको हक र महिलाको हकको हनन् भैरहेको श्रेष्ठले बताए । 'यसैगरी गुणस्तरीय शिक्षा, स्वास्थ्य र स्वच्छता, लैंगिक समानतालगायत नौवटा दिगो विकास लक्ष्यहरू प्राप्तिमा पनि असर पार्छ,' उनले भने, 'दिगो विकास लक्ष्य प्राप्तिमा अवरोध सिर्जना हुन्छ, दिगो विकास लक्ष्य शत प्रतिशत प्राप्त गर्न सकिँदैन ।'

लैङ्गिक समानता तथा सामाजिक समावेशीकरण रणनीति सन् २०२१ २०२३, नेपाल स्वास्थ्य क्षेत्र रणनीतिक योजना २०२३-२०३०, विद्यालय शिक्षा क्षेत्र योजना २०२२-२०३२, राष्ट्रिय खानेपानी तथा सरसफाइ नीतिलगायत नीतिगत व्यवस्थाहरूले महिनावारीलाई प्रष्ट रूपमा समेट्दैनन् । जेजति व्यवस्था गरिएका छन्, पर्याप्त बजेट विनियोजन र कार्यान्वयनमा समस्या रहेकालाई महिनावारी स्वास्थ्य स्वच्छतालाई राष्ट्रिय अभियानकै रूपमा अघि बढाउने पहलहरू सुरु भएका छन् ।

महिनावारी स्वास्थ्य स्वच्छतालाई विश्व स्वास्थ्य संगठन र युनिसेफको संयुक्त अनुगमन कार्यक्रमले छ वटा 'डोमेन' मा सूचकहरू बनाएको छ । हाल बनिरहेको १६ औं योजनामा राष्ट्रिय योजना आयोगले महिनावारी सूचकहरूलाई समावेश गर्ने भएको छ । १६ औं योजनाका १४ विषयगत क्षेत्रहरूमध्ये तीन वटामा महिनावारी सवाल समेटिएको एमएचएमपीए नेपालका राष्ट्रिय संयोजक श्रेष्ठले जानकारी दिए । 'जसमा विश्व स्वास्थ्य संगठन र युनिसेफको संयुक्त अनुगमन कार्यक्रम तयार गरेका छ वटा सूचकमध्ये पाँचवटा समेटिन्छन्, योसँगै रजनोवृत्तिको विषयलाई पनि समेट्नुपर्छ भनेर काम भैरहेको छ,' उनले भने । नेपालमा मर्यादित महिनावारीका लागि सन् २०२३ को डिसेम्बरमा अन्तर मन्त्रालय निर्देशक समिति पनि बनेको छ ।

UNILEVER NEPAL LIMITED
sunsilk
NEW! SUNSILK
WITH ACTIVE MIX
YOU ARE READY TO SHINE
VITAMINS
OILS &
PROTEINS
CONDITIONER
sunsilk
stunning black SHINE
CONDITIONER
activ-mix
CONDITIONER
sunsilk
lusciously THICK & long
CONDITIONER
activ-mix
NOW ALSO AVAILABLE IN
CONDITIONERS

बच्चा बच्चा बच्चा !!!

करुणा देवकोटा

दुई वर्षअघि मेरी मिल्ने साथीले आफू गर्भवती भएको कुरा फोनबाट सुनाई। प्रिय साथी आमा बन्ने कुराले पनि छुट्टै खुसी दिने रहेछ। 'ल बधाई छ, घर आएका बेला सबैभन्दा पहिले तँलाई भेट्न आउँछु', फोनबाटै खुसी साटें। 'म त कत्ति खुसी छैन यार, के सोच्या थें, के भो भो', उसको मलिन बोलीले यता मलाई एकाएक बिझायो।

'किन ? के भयो भन् त ? प्लान्ड प्रेग्नेन्सी होइन र ?'

'यति छिटो केको प्लान्ड...' ऊ उल्टै मसँग रिसाई।

'उहाँलाई अब छिट्टै आउन पनि नमिल्ने। म उतै जान पनि भनेजस्तो सजिलो छैन। घरकाले विवाह भाको केही हप्तादेखि टन्ट मार्न थालिहाले हेर, अनि त उहाँले पनि बच्चा पाऊँ भन्नुभयो। अनप्लान्ड भनौं भने उहाँले सोध्नुभा त हो, प्लान्ड भनौं भने मलाई यति छिट्टै बच्चा पाउन मनै थिएन।'

'अलिपछि प्लान गरौं भन्नुपर्छ नि, फेरि यस्तो बेला भिनाजु साथमा नहुँदा तँलाई नै गाह्रो हुन्छ त ?'

'हुन त हो। तर दुःख पाउन लेखेपछि के बोलें भन्ने पत्तै नहुने रछ। अरू सबै मख्ख छन्, मलाई भने यिनीहरूको टन्टले गर्दा यो सबै भाको हो भनेर घरका मान्छे देख्दा नि भाउन्न हुन्छ। बूढो राम्ररी नचिन्दै बूढोको बच्चा चिन्ने भएँ,' अन्तिमको वाक्य हाँसोमा उन्दै उसले आफूलाई अलिक सहज बनाउने प्रयास गरी।

मागी विवाह गरेको चार महिना पुग्दा नपुग्दै गर्भवती भएकी उसको कुराले ऊजस्ता धेरैका तीता अनुभव मेरो मानसपटलमा फेरि ताजा भए। बच्चा जन्माउने कुरालाई लिएर फेसबुकका केही गोप्य ग्रुप, जहाँ महिलाहरू मात्रै आबद्ध छन्, त्यस्ता ग्रुपमा व्यक्त गरिएका 'एनोनिमस कन्फेसन' र त्यस्ता पोस्टमा सहमति जनाउँदै समानुभूतिका भावसहित कमेन्टबक्समा दिइएका सुझाव र प्रतिक्रिया सम्झनामा आए।

ती पोस्टहरूमा अक्सर अरूले बच्चा जन्माइहाल्न वा अर्को बच्चा जन्माउन दिने दबाबले आफूलाई कति गाह्रो भइरहेको छ भनेर महिला दिदीबहिनीले आफ्ना कुराहरू लेखिरहेका हुन्छन्। उसो त अरूले भन्यो भन्दैमा बच्चा जन्माउनुपर्ने, मन दुखाउनुपर्ने होइन। तर मनले पनि त नमान्दो रहेछ, र त अरूका कुराले मनमा पीडाको पहाड बन्दोरहेछ। सायद धेरैलाई यस्तै पहाडले थिचेको हुँदो हो, सामाजिक सञ्जालका भित्तादेखि, साथीसँगको अन्तरङ्ग कुराकानीमा, अफिसका संगीसँगको कानेखुसीदेखि, पार्लरका कुनाकाप्चा अनि अन्त-अन्त, त्यस्ता पहाडले दबाएका पीडा फुकाएको पाएकी छु।

म आफैं पनि गत वर्ष आमा बनें। विवाह भएको झन्डै ६ वर्षपछि म र मेरा श्रीमान्ले बच्चा जन्माउने निर्णय गर्‍यौं। तर त्यो अवधिमा बच्चा जन्माउनका लागि हामीले विभिन्न व्यक्तिबाट बारम्बार प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष दबाब पाइरह्यौं। जब

म आमा बनें, त्यतिबेला लाग्यो, अब बल्ल त्यस्ता दबाबको पिछा छुट्यो । तर मेरो बुझाइ गलत साबित भइदियो । बच्चा पाउनका लागि मात्रै होइन, कतिवटा पाउने, कहिले पाउने, किन पाउने हरेक प्रकारका सुझावको वर्षा त कलिलो सुत्केरी अवस्थाबाटै सुरु हुने रहेछ ।

आमा-बाबा बन्ने इच्छा हामीलाई पनि नभएको होइन । हामीलाई कुनै दिन सन्तान जन्माउनु थियो, कसैको दबाबमा नभई, नितान्त हामी दुईको समझदारीमा । यो हामीमा मात्रै नभई बच्चा जन्माउन चाहने र नचाहने हरेकको हकमा उत्तिकै आवश्यक समझदारीपूर्ण निर्णय हो । तर विडम्बना, हाम्रा पारिवारिक, सामाजिक, केही 'कथित' सांस्कृतिक संरचना व्यक्तिका अति सामान्य अधिकार र स्वतन्त्रताको पनि यसरी बाधक बनिदिने रहेछन् कि, त्यसको चोट गहिरो र परिणाम घातक हुनपुग्छ ।

मेरी एकजना आफन्ती दिदी हुनुहुन्छ । उहाँको विवाह भएको आउँदो असारमा १३ वर्ष पूरा हुन्छ । धेरै प्रयास गर्दा पनि उहाँका अहिलेसम्म सन्तान भएका छैनन् । ती दिदी र उहाँका श्रीमान् बच्चा नभएकै कारण आफूहरूलाई अपूर्ण महसुस गर्नुहुन्छ । तर त्योभन्दा चोटिलो अपूर्णताले उहाँहरूलाई त्यतिबेला गाल्यो, जतिबेला बच्चा नजन्माएको, जन्माउन नसकेको भन्दै परिवारका सदस्यले नै व्यंग्य गर्न थाले । बचनको तीर यति तिखो भइदियो, उहाँहरूलाई आफ्नै परिवारबाट अलग्याएर एक्लो संसारमा हुत्याइदियो ।

'बच्चा पाइहाल है', 'बच्चा त पाउनैपर्छ', 'बच्चा कहिले पाउने ?', 'अझै बच्चा पाएको छैन ?', 'बच्चा त नभई हुन्न', 'अर्को बच्चा कहिले ?',

'अर्को बच्चा नपाउने ?', 'एउटा छोरा त चाहिन्छ चाहिन्छ', 'एउटी छोरी त नभई हुन्न', 'केरे केरे बच्चै नपाउने रे ?', यस्ता टिप्पणी र प्रश्न नेपाली समाजमा विवाहित दम्पती, त्यसमा पनि विवाहित महिलाले अक्सर सुनेका हुन्छन् ।

धेरैमा अझै पनि महिलाले मात्रै बच्चा जन्माउने हो भन्ने सामाजिक बुझाइ, श्रीमान् वा श्रीमती जसका कारणले बच्चा नभए पनि श्रीमतीकै जैविक तथा प्रजनन क्षमतामा प्रश्न उठाउने प्रवृत्ति कायमै छ । अझ अविवाहित महिलाले बच्चा जन्माइन् वा कुनै महिलाले विवाह नगरी बच्चा मात्रै जन्माउँछु भनिन् भने त ती महिलाप्रतिको दृष्टिकोण यति निच भइदिन्छ, त्यसको परिमाण भोग्नेलाई नै थाहा होला ।

कहिले आफ्नोपनको ढाढस देखाउँदै त कहिले गफको लय बुन्ने धुनमा, कहिले जिम्मेवारीबोध गराउने नाममा त कहिले व्यंग्यको बहानामा, कहिले माया जताउँदै त कहिले भावनात्मक वाणले घोचेर, जानाजान वा अनायासै यी कुरा प्रायःजसो भनिन्छ अनि सोधिन्छ । त्यस्ता प्रश्न, टिप्पणी, सुझाव र दबाबका लागि चाडपर्वका आशीर्वाददेखि, पारिवारिक तथा सामाजिक भेटघाट र उत्सव सायदै बाँकी रहन्छन् ।

तर, भन्दा/सुन्दा धेरैलाई सामान्य र स्वाभाविक लाग्ने यस्ता वाक्यांश तथा प्रश्नले दिने मानसिक एवं भावनात्मक दबाब र चोटको गहिराइ बुझ्ने प्रयत्न हामी बिरलै गर्छौं । यहाँसम्म कि, सन्तान जन्माउने कि नजन्माउने, कहिले जन्माउने, कतिवटा जन्माउने निर्णय व्यक्तिको 'निजी निर्णय' हो, त्यसमा कसैको दबाब र हस्तक्षेप हुनहुँदैन भन्ने कुरा बिर्सिदिन्छौं । उल्टै अनावश्यक र अस्वाभाविक अग्रसरता देखाउँदै व्यक्तिको स्वतन्त्रता र निर्णयलाई नै निमोठ्ने र मन कुँडाइदिने प्रवृत्ति व्याप्त छ ।

कसैसँग यस्ता कुरा गर्नुअघि कहिल्यै सोचेका छौं, बच्चा जन्माउने/नजन्माउने, कतिवटा/कहिले/किन जन्माउने, लगायतका निर्णय लिनुका कारण के होलान् ? त्यो व्यक्ति वा दम्पती कस्तो शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, आर्थिक, पारिवारिक अवस्थाबाट गुज्रिरहेको छ ? गत फागुन ११ गते थापाथलीस्थित परोपकार प्रसूति तथा स्त्रीरोग अस्पतालको कम्पाउन्डभित्रैबाट २६ दिनको बच्चा चोरी गर्न विवश २४ वर्षीया युवतीको बाध्यता एउटा दरिलो प्रतिनिधि उदाहरण हो । विवाह गरेको केही वर्षभित्र उनको सात महिनाको शिशु खेर गयो, मानसिक रूपमा विक्षिप्त भइन् । बच्चाकै चाहना गर्दागर्दै 'झारफुक' मा विश्वास गर्न थालिन् र अन्त्यमा बच्चा चोरीसम्मको अपराधमा संलग्न भइन् । दाम्पत्य जीवनका अनुभवहरूको उत्कर्षतर्फ उचाइ लिने यात्रा थालनी मात्र गरेकी उनलाई एक सामान्य महिलाबाट अपराधीमा परिणत हुन के-कस्ता पक्ष कारक भए, त्यो हामीले सायदै विचार गरेका छौं ।

कुनै महिलाको धेरै पटक गर्भ तुहिइरहेको हुन्छ । कुनै महिला वा पुरुष शारीरिक अवस्थाले नै बच्चा जन्माउन असमर्थ हुन्छन् । कोही अनेकौं मानसिक आघातले गर्दा अर्को नयाँ जीवन संसारमा ल्याउने विषयमा सोच्नु त परको कुरा, आफ्नै जीवन सिध्याउँछु भनेर रित्तोपन महसुस गरिरहेका हुन्छन् । कोही आर्थिक चपेटामा यसरी साँघुरिएका हुन्छन् कि, पेट पाल्नकै लागि कठिन अवस्थामा आफूलाई बाचाइरहेका हुन्छन् । कोही बच्चा जन्माउने प्रयास असफल भएपछि अरूले जन्माइसकेका बच्चा स्वीकार गर्न आफू र आफ्नालाई मनाइरहेका हुन्छन् । सोचौं त, यस्ता परिस्थिति र मनस्थितिबाट गुज्रिरहेकालाई हामीले मजाकमा होस् वा जानाजान 'अहिलेसम्म के बच्चा नपाई बसेका' भन्ने आशयका अभिव्यक्ति दिँदा, कस्तो पीडा हुन्छ होला ?

हामीमा अर्को एउटा गलत बुझाइ छ । विवाहलगत्तै वा विवाहको एकाध वर्षभित्रै बच्चा जन्माउने योजना नभएका, सबै परिस्थिति अनुकूल हुँदाहुँदै बच्चा जन्माउनै नचाहने, एउटाभन्दा धेरै बच्चाको योजना नबनाउने वा एउटै यौनिक तथा लैंगिक पहिचान भएका दुई सन्तानमै पूर्ण महसुस गर्नेका लागि त्यस्ता प्रश्न र सुझाव स्वाभाविक ठानिदिन्छौं । चाहे प्रेम विवाह होस् वा मागी विवाह, वैवाहिक जीवनलाई सुमधुर बनाउन एक-अर्कालाई राम्ररी बुझ्न, एक-अर्काप्रति निःस्वार्थ प्रेम, सम्मान र समझदारीको भाव जाग्न आवश्यक हुन्छ । अझ बच्चा जन्माउने निर्णयमा त दुवैको समान सम्झौता र सहकार्यले ठूलो अर्थ राख्छ । यस्ता अर्थपूर्ण व्यवहारमा उनीहरूका आ-आफ्ना सपना र योजनासँगै व्यक्तिगत, शैक्षिक तथा व्यावसायिक उन्नति पनि जोडिएर आउँछन् ।

बच्चा जन्माउने क्षमता छ वा वैवाहिक सम्बन्धमा बाँधिएको छ भन्दैमा पनि, त्यो व्यक्ति वा दम्पतीले बच्चा जन्माउनैपर्छ भन्ने हुँदैन । बच्चा नजन्माइकन पनि विवाहित दम्पतीले पूर्ण सहयात्राको अनुभव गर्न सक्छन् । सन् १९८० को दशकदेखि सुरु भएको 'डुअल इनकम, नो किड (डिन्क)' अर्थात् 'दुवैले कमाउने तर बच्चा नजन्माउने' अवधारणा यसैको एउटा उदाहरण हो । अहिले यो अवधारणाले पश्चिमा देशसँगै हाम्रै छिमेकी देशहरूमा पनि व्यापकता पाएको छ । नेपालमा पनि थुप्रै 'डिन्क कपल' छन्, जो बच्चा नजन्माउने आफ्नो निर्णयमा खुसीसाथ अडिग देखिएका छन् ।

यस्तै, कसैले एउटा मात्रै सन्तान जन्माउँछु भन्छ भने 'दुई सन्तान, ईश्वरका वरदान' भन्दै उक्साउनु आवश्यक छैन । कसैको सन्तान छोरा मात्रै छ वा छोरी मात्रै छन् भने छोरा वा छोरी पाउनैपर्छ भन्ने गणितलाई पनि कतै ठाउँ दिनुहुँदैन । त्यस्ता कुनै पनि सुझाव वा दबाबलाई इन्कार गर्दा व्यक्ति अपूर्ण हुने होइन । 'गिटनक्स मार्केट डेटा रिपोर्ट २०२४' का अनुसार संसारभर औसतमा २० प्रतिशतको एउटा मात्रै सन्तान छन् र एउटा मात्रै सन्तान जन्माउने प्रवृत्ति अहिले संसारभर मौलाइरहेको छ । बढ्दो व्यस्तता र महँगीको मारमा एउटा मात्रै सन्तान जन्माउँछु, बरु उसको शिक्षा, स्वास्थ्यलगायतका आधारभूत आवश्यकता र अधिकारमा कमी राख्दिन भनेर रोज्न पाउनु अभिभावकको अधिकार र दायित्व दुवै हो ।

बच्चा जन्माउनु एउटा जैविक प्रक्रिया हो । तर यो प्रक्रियासँग प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष थुप्रै सामाजिक, सांस्कृतिक, मनोवैज्ञानिक, आर्थिक कारणहरू जोडिएका हुन्छन् । ती कारणका आधारमा यो जैविक प्रक्रियालाई रोज्ने कि नरोज्ने, कसरी आत्मसात् गर्ने लगायतका निर्णय लिने अधिकार भने नितान्त बच्चा जन्माउने जोडी (या एकल आमासमेत) मा सीमित हुन्छ । त्यसैले व्यक्तिको त्यस्तो निजी पाटोमा स्वयंको अनुमति र सहमतिबेगर कुनै प्रकारको प्रश्न, टिप्पणी, सुझाव र दबाबको तुक रहँदैन ।

नयाँ वर्षे प्रतिबद्धता

प्रा.डा. सुमनराज ताम्राकार

हाम्रो घर-आँगनमा आफ्नै नयाँ विक्रम सम्वत् भित्रिएको छ। आफ्नै किन भनेको भने पछिल्ला केही वर्षदेखि हामी वर्षभरिमा धेरै थरिका नयाँ वर्ष मनाउन अभ्यस्त भइसकेका छौं। विक्रम सम्वत्सँगै येनकेन नेपाल सम्वत् र ह्याप्पी न्यू ईअर मनाउँदै आएकोमा अन्य जातीय नयाँ वर्षहरू पनि स-सम्मान मनाउन थालेका छौं। जोकोहीले आफ्नो जीवनमा नयाँ वर्षको आगमनसँगै केही प्रतिबद्धता गरी वर्षैभरिमा केही सकारात्मक परिवर्तन ल्याउनुको सार्थकता के नै हुनसक्छ र ?

केटी (छोरी), युवती एवं किशोरी (कसैको गर्लफ्रेन्ड), नारी वा महिला (श्रीमती एवं आमाको भूमिका) सँगै अधवैंसे अनि वृद्धावस्था (हजुरआमा अनि जिजुआमा) सँगै अधिकतर महिलाको जीवन व्यतित हुन्छ। एकपटकको नयाँ वर्ष अर्थात् विक्रम सम्वत् २०८१ को आगमनसँगै यी विभिन्न उमेर समूहका महिलाहरूले के, कस्ता प्रतिबद्धता गर्न सकिन्छ त्यसको मोटामोटी खाका पस्किँदैछु। निम्न उमेर समूह सैद्धान्तिक वा अथेन्टिकभन्दा न्यू ईअर रिजोलुसनका दृष्टिले अलि फरक ढंगले गरिएको छ।

केटी वा छोरी समूहमा ११, १२ वर्षसम्मका केटी वा छोरीहरूलाई समेटिएको छ। यी उमेर समूहकाले खासमा आफ्नै शैक्षिक स्तरलाई उकास्दै लानुमै प्रतिबद्ध हुनुपर्छ। यो उमेर समूहका नानीहरूले आफ्नो शरीरको सरसफाइमा उत्तिकै ध्यान दिन आवश्यक छ। यसका अलावा मोबाइल कम चलाउँछु भनी आफ्नो पढाइमा पूरापूर ध्यान दिन प्रतिबद्ध हुन सकिन्छ। यो उमेर समूहकाले 'ब्याड टच र गुड टच' बारे जानकार हुनु आवश्यक छ। यस्तो दुर्व्यवहार भैरहेको भए आफ्ना अभिभावकसँग खुलस्त सेयर गर्न प्रतिबद्ध हुन सकिन्छ। यो उमेर समूहको उत्तरार्द्धतिर महिनावारी सुरु भैसक्ने हुनाले यौन स्वास्थ्य, स्वस्थ महिनावारीबारे आवश्यक जानकारी लिन्छु भन्नेमा प्रतिबद्ध हुन सकिन्छ।

बाइस, तेइस वर्षसम्मकालाई युवती एवं किशोरी उमेर समूहमा समेटिएको छ। यो उमेर समूहका किशोरीहरू निकै भल्नरेबल (संवेदनशील) समूहमा हुन्छन्। यस उमेर समूहकाले आफ्नो विद्यालयस्तरीय पढाइ पूरा गर्नुका साथै उच्च शिक्षा हासिल गर्ने, क्यारियर बनाउने, राम्रो भरपर्दो जीवनसाथी रोज्ने कार्यमा प्रतिबद्ध हुन सकिन्छ। तर पछिल्लो समय अधिकतर अभिभावकहरू यो उमेर समूहका आफ्ना सन्ततिहरूमा नैतिकता हराउँदै गएको र धेरै समय मोबाइलमै झुन्डिने गरेकोमा चिन्तित छन्। आंशिक तवरमा विशेषतः सहरी क्षेत्रमा विवाहपूर्व यौन सम्बन्ध राख्ने, पटक पटक आकस्मिक गर्भ निरोध साधनको उपभोग गर्ने, नशालु पदार्थ एवं मादक पदार्थ सेवन गर्ने क्रम बढ्दै गएका कारण यी क्रियाकलापमा यो नयाँ वर्षमा केही रिजोलुसन गर्न सकिन्छ। त्यसैगरी यही उमेर समूहका गाउँले किशोरीहरूमा एकातिर बाध्यात्मक बालविवाहको चपेटामा परेका छन् भने अर्कोतिर विद्यालयस्तरमै लभ म्यारिज गर्नेको संख्या उल्लेख्य छ। यी क्रियाकलापबारे आ-आफ्ना अभिभावकहरूलाई गुनासो गर्न ठाउँ दिने छैन भनेर प्रतिबद्धता जनाउने कि ? यो उमेर समूहका किशोरीहरू आफ्नो महिनावारी स्वास्थ्य, रिलेसनसीप वा लिभिङ टुगेदरमा हो भने यौन स्वास्थ्य, विवाहित हो भने गर्भपूर्वको स्वास्थ्य, गर्भवती हो भने प्रसूति स्वास्थ्यको हेरचाह गर्न प्रतिबद्ध हुन सकिन्छ। अधिक मोटोपनासँगै महिनावारीको अनियमितता, गर्भधारण गर्न समस्या, डन्डिफोर एवं छालाको समस्या, अधिक रौंको समस्या उब्जिन सक्छ। त्यसैले यो उमेर समूहकाले आफ्नो शारीरिक वजन सन्तुलनमा राख्न व्यायाम, योगा, जुम्बामा संलग्न हुन्छु भन्नेमा प्रतिबद्ध हुन सकिन्छ।

त्यसपछि श्रीमती वा आमाको भूमिकामा रहेका महिलाहरू (३०, ३५ वर्ष सम्मका) ले आफ्नो व्यक्तिगत स्वास्थ्य, घरको स्वास्थ्यसँगै परिवारको स्वास्थ्यमै धेरै ध्यान दिन्छु भन्नेमा प्रतिबद्ध हुन सकिन्छ। यो उमेर समूहका महिलाहरू पछिल्लो समय आफ्नो घरको कामसँगै बाहिर पनि कामकाजी हुन थालेकाले घर र परिवारलाई सन्तुलनमा राख्न, तनावरहित जीवन सुचारु राख्न यस उमेर समूहका महिलाहरूलाई आ-आफ्ना श्रीमान् वा पुरुष पार्टनरले घरायसी काम सेयर गर्छु भन्नेमा तिनीहरूले पनि यो नयाँ वर्षसँगै प्रतिबद्धता जनाउन आवश्यक छ। यो उमेर समूहमा नियमित अन्तरालमा पाठेघरको मुखको क्यान्सर, स्तन क्यान्सरको स्क्रिनिङ,

सुगरका साथै उच्च रक्तचाप, कोलेस्टेरोल, थाइराइड, क्याल्सियमको लेभलको ख्याल गर्छु भनेर प्रतिबद्धता जाहेर गर्न सकिन्छ। वर्षमा एकपटक अल्ट्रासाउन्ड, मिर्गौला एवं कलेजोको काम गराई अनि कोलेस्टेरोलको लेभलका लागि रगत जाँच गराउँछु भनेर प्रतिबद्ध हुन सकिन्छ। यही उमेर समूहमा आफूलाई फिट एण्ड फाइन राखेर सामाजिक सेवाका लागि केही समय निकाल्छु भनेर रिजोलुसन बनाउन सकिन्छ। यसका साथै महिनामा एउटा साहित्यिक पुस्तक पढ्छु, दुई-तीन महिनामा एकपटक नयाँ ठाउँ वा देवदेवालयको भ्रमण गर्छु भनेर प्रतिबद्ध हुन सकिन्छ।

अब भने चालीस वर्षमाथिका उमेर समूहको कुरा गर्दैछु। निश्चय पनि यो उमेरसम्ममा बालबच्चाको पढाइ-लेखाइ, तिनीहरूको चालचलनमा ध्यान दिन आवश्यक त छँदैछ। तिनीहरू सही ट्रायकमा छन्-छैनन्, तिनीहरूलाई सही मार्गमा डोहोऱ्याउँछु भन्नेमा प्रतिबद्ध हुन सकिन्छ। यो उमेर समूहमा क्यान्सरलगायत मधुमेह, उच्च रक्तचाप आदि नसर्ने रोग, कतिपय जीर्ण स्वास्थ्य

बाइस, तेइस वर्ष उमेर समूहका किशोरीहरू निकै भल्नरेबल (संवेदनशील) समूहमा हुन्छन्। यस उमेर समूहकाले आफ्नो विद्यालयस्तरीय पढाइ पूरा गर्नुका साथै उच्च शिक्षा हासिल गर्ने, क्यारियर बनाउने, राम्रो भरपर्दो जीवनसाथी रोज्ने कार्यमा प्रतिबद्ध हुन सकिन्छ।

समस्यामा सचेत हुन आवश्यक छ। चिन्ता कम गर्ने, यथेष्ट आराम गर्ने, राम्रो निदाउने, मनमस्तिष्क शान्त राख्न सामाजिक, धार्मिक, आध्यात्मिक चिन्तनमा पनि समय खर्चिन्छु भनेर यो नयाँ वर्षमा काम गर्न सकिन्छ। यो उमेरमा महिनावारी सुक्ने समय नजिकिएसँगै रजनोवृत्तिसँग सम्बन्धित धेरै समस्याले सताउन थाल्छ। सहरी क्षेत्रका यी उमेर समूहका महिलामा मोटोपना, घुँडा जोर्नीको समस्या, थाइराइड र क्याल्सियमको समस्याको के कुरा गर्नु र ? पछिल्लो अध्ययन-अनुसन्धानबाट किशोरी एवं यो उमेर समूहका अधिकतर महिलाहरूमा पाचन प्रणालीमै कैफियत अर्थात् असन्तुलनका कारण धेरै स्त्री रोगजन्य समस्या (हर्मोनको असन्तुलन, पोलिसिस्टिक ओभारियन सिन्ड्रोम, डन्डिफोर, इन्डोमेट्रिओसिस आदि) देखिने गरेको प्रमाणित भएको परिप्रेक्ष्यमा आफ्नो पाचन प्रणालीको स्वास्थ्य सही सलामत राख्छु, नियमित र निरन्तर प्रोबायोटिक लिन्छु, अर्गानिक र रैथाने खानेकुरा नै खान्छु, आवश्यकतानुसार चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र एन्टिबायोटिक एवं एन्टिमाइक्रोबियल औषधि सेवन गर्छु भन्नेमा नयाँ वर्ष प्रतिबद्धता गर्ने कि ?

अन्त्यमा, हजुरआमा वा जिजुआमाले पनि कसरी नयाँ वर्षको छेकोमा के प्रतिबद्धता लिन सकिन्छ भन्ने कुरा गर्दैछु। खासमा यो उमेर समूहमा मनमा खिन्नता, दिक्दारी नल्याउन, मन सदैव प्रसन्न अवस्थामा राख्न धर्म कर्म, अध्यात्ममा समय दिन्छु। भजन किर्तन, सप्ताह, पूजापाठ, योगा, ध्यान चिन्तन अनेकमा आफ्नो मन चित्त लगाउन सकिन्छ। आफ्नो पुरानो समयको मात्र कुरा गरेर ढिपी गरिराख्दिन, लिँडेढिपी गर्दिन, घरका छोराबुहारीले भनेका कुरा सुन्छु भन्नेमा प्रतिबद्ध हुन सकिन्छ। आफूमा कुनै जीर्ण वा माथि उल्लेखित जस्ता नसर्ने खालका स्वास्थ्य समस्या छन् भने नियमित रूपमा स्वास्थ्य परीक्षणका लागि लैजान छोरा, नातिलाई भन्छु, डाक्टरको सल्लाह-परामर्श अनुसार नियमित औषधि सेवन गर्छु भन्ने प्रतिबद्धता गर्न सकिन्छ। मुटु, मिर्गौला, कलेजो, हड्डी, आँखा, कानको स्वास्थ्यलाई सदैव ख्याल राख्छु भन्नेमा यो वर्ष प्रतिबद्ध हुन सकिन्छ। आ, जेरियाट्रिक समस्याहरू भनेर अल्जाइमर्स, पार्किन्सन, डेमेन्सिया, डिप्रेसन, हृदयाघात, मस्तिष्काघात, हड्डी खिइने समस्या (अस्टियोपोरोसिस), अनिद्राको पनि ख्याल राख्छु, यस विषयमा परिवारका सदस्यलाई समयमै जानकारी गराई सहयोग लिन्छु भन्नेमा प्रतिबद्ध हुन सकिन्छ। यो उमेर समूहमा आमाहरू आङ खस्ने समस्या, पिसाब चुहिने वा रोक्न नसकिने समस्या, गोप्य अङ्गबाट गन्हाउने फोहोर पानी बग्ने समस्या, दिसा कब्जियत हुने समस्या लुकाउने बानी हुन्छ। यी समस्या आफूमा भए यसरी कुरा लुकाउँदिन भन्नेमा प्रतिबद्धता गर्न सकिन्छ।

यी प्रतिबद्धता पूरा गर्न यही वर्षदेखि थालनी गर्छु, यस वर्ष पूरा गर्न नसकेको प्रतिबद्धता अर्को वर्ष निश्चय पनि पूरा गर्छु भन्ने कुरामा प्रतिबद्ध हुन सकिन्छ।

संकल्प : नयाँ वर्षको

ना लक्ष्मी भण्डारी

समय परिवर्तन भइरहन्छ । दिन बदलिन्छ, महिना फेरिन्छ, वर्ष पनि एकपछि अर्को आउँछ । सँगसँगै मानिसका रूचिहरूमा पनि परिवर्तन आउँछ । बितेको समयले मानिसमा अझै परिपक्वता थप्दै जान्छ । जीवनलाई हेर्ने सोच र दृष्टिकोणमा फरकपन लिएर आउँछ । कुनै पनि वस्तु सधै एकनासको हुंदैन । समय फरक हुंदै र बन्दै जान्छ । विगतमा गरेका कामको मूल्यांकन गर्ने, आत्मालोचना गर्ने, आफूलाई केलाएर हेर्ने अनि आगामी नयाँ दिनका लागि नयाँ जोस, जाँगरसहित कामका लागि तम्तयार रहने अवसरका रूपमा नयाँ वर्षलाई लिइन्छ । नयाँ वर्ष वि.सं. २०८१ को संकल्पबारे विभिन्न क्षेत्रका महिलाले आफ्ना धारणा यसरी प्रस्तुत गरेका छन् ।

कविता खतिवडा

प्राध्यापक, बालकुमारी कलेज चितवन

मास्टर इन नर्सिङ र मास्टर इन हेल्थ एजुकेसन गरेकी कविता खतिवडा पेसाले प्राध्यापक तथा नर्सिङ प्रमुख (मेट्रोन) हुन् । 'आमा, बच्चा स्वास्थ्य नेपाल' की अध्यक्षसमेत रहेकी कविता महिलालाई बाहिर निस्किएर काम गर्न निकै कठिन भएको बताउँछिन् । विवाहपछि करियर सुरुवात गरेकी उनले करियर अघि बढाउँदाको अवस्था सम्झिँदै भन्छिन्-'पढाइ, घर व्यवस्थापन, छोराछोरीको रेखदेखका लागि युनिसेफ नेपालको जागिर छाडें । करियरभन्दा परिवार ठूलो भन्ने ठानेर त्यसो गरेकी हुँ । फलस्वरूप छोराछोरी राम्रा भएर निस्किए ।'

महिलाले काम गर्दा योजना बनाएर अघि बढ्नुपर्ने कविताको भनाइ छ । तर योजना बनाएपछि कार्यान्वयन गर्नुपर्छ । बीचमा थुप्रै चुनौती आउँछन्, तर तिनबाट विचलित हुनुहुँदैन । आगामी वर्ष अर्थात् वि.सं. २०८१ सालका योजना र संकल्पबारे उनले भनिन्-'पेसामा अझै अब्बल हुने प्रयास गर्नेछु । छोराछोरीको पढाइमा ध्यान दिनेछु । मनकामना अस्पताललाई अझ उचाइमा पुऱ्याएर नयाँ वर्षमा स्वास्थ्य क्षेत्रमा समर्पित भई बिरामीहरूको सेवा गर्ने संकल्प गरेकी छु ।'

सची रेग्मी, वरिष्ठ निर्देशक, ह्याम्स अस्पताल

त्यसभन्दा पहिले ह्याम्सकै सिईओ हुँदा आफूलाई तीन पटक कोभिड भएपछि अस्पतालबाटै भएको शंकाका कारण काम छाडेर घरबाटै आफ्नै काम गर्न थालिन् । केही समयपछि कामका लागि उनी निधि अस्पताल पुगिन्, त्यहाँ केही समय काम गरेपछि ह्याम्सको राम्रो छविका कारण पुनः पुरानै ठाउँमा फर्किएको उनी बताउँछिन् ।

महिलालाई प्रोफेसनल हुन चुनौती रहेको र त्यसका लागि साना-ठूला गोल सेट गर्ने सवालमा यस्ता नयाँ संकल्प र योजनाहरू फलदायी हुने स्वीकार गर्दै उनी भन्छिन्-' अबको नयाँ वर्ष २०८१ मा जेठा छोराको ग्रयाजुयसनमा अमेरिका जाने, अभावमा रहेका बालबालिकालाई लुगाफाटा एवं शैक्षिक सामग्री उपलब्ध गराई सहयोग गर्ने, महिनामा एउटा पुस्तक पढ्ने, आफू कहिल्यै नगएको ठाउँमा घुम्न जाने र हरेक कुरामा व्यवस्थित हुने प्रयास गर्दै थोरै तौल घटाउने संकल्प गरेकी छु ।' उनले अस्पतालमा काम गर्न थालेपछि हप्तामा एकदिन राति मोबाइल बन्द गर्ने प्रयास गरिन् तर सकिनन् । यसलाई उनले नयाँ वर्षमा कार्यान्वयन गर्ने बताइन् । मुख्य कुरा त सानो बच्चा र परिवारसँग बढी समय बिताउने उनको आगामी वर्षको योजना छ ।

सची रेग्मी ह्याम्समा आउनुअघि
महेन्द्र नारायण निधि अस्पतालमा सिईओ थिइन् ।

नीता पोखरेल, (सह-सचिव, लोकसेवा आयोग, हेटौंडा)

लोकसेवा आयोगकी सह-सचिव नीता पोखरेल गुल्मी जिल्लाको परात्मीमा जन्मिएकी हुन् । त्रिभुवन विश्वविद्यालयबाट मास्टर्स इन पब्लिक एड्मिनिस्ट्रेसनसम्मको अध्ययन पूरा गरेकी उनी ०६२ सालमा खुल्लाबाट शाखा अधिकृतका रूपमा निजामती सेवामा प्रवेश गरेकी हुन् । लामो समय योजना आयोगमा काम गरेपछि उनी वि.सं.२०७३ मा सह-सचिवमा बढुवा भइन् । त्यसपछि सामान्य प्रशासन मन्त्रालय, पर्यटन मन्त्रालय, परराष्ट्र मन्त्रालयअन्तर्गतको नेपाली राजदूतावास भारतमा काम गरी राम्रो अनुभव हासिल गरेकी छन् । हाल उनी बाग्मती प्रदेशको प्रदेश लोकसेवा आयोगमा प्रदेश सचिवका रूपमा कार्यरत छिन् । 'महिलाहरूको प्रतिशत कम देखिनुको पछाडि पहिले महिला 'इन्ट्री लेवल' मै कम थिए तर अहिले यो संख्या बढ्दो क्रममा छ ।' नीतिगत तहमा महिलाको सहभागिताबारे नीता भन्छिन्-'आगामी दिनमा यो संख्या बढ्दै जानेछ । छिट्टै हामीले यो सुन्न र देख्न पाउनेछौं ।' उनी श्रीमान्को सहयोग, ठूलो परिश्रम, व्यक्तिगत इच्छा र उपयुक्त वातावरणका कारण आफू यो ठाउँमा पुगेको बताउँछिन् । आगामी वर्ष कुनै लोभ-मोहमा नफसी जनताका काम समयमै पूरा गर्न दृढ भई अघि बढ्ने योजना रहेको बताउँदै भन्छिन्-'आफ्नो पेसालाई सम्मान गर्दै इमान्दारीपूर्वक राम्रो काम गर्ने संकल्प गरेकी छु । त्यसैले देश, संगठन र जनताको हितका लागि म सधैं प्रतिबद्ध रहनेछु ।'

शर्मिला शर्मा, प्याराग्लाइडिङ पाइलट

स्याङ्जाको फेदीखोलामा वि.सं. २०४८ सालमा जन्मिएकी शर्मिला शर्मा पाँच वर्षकी हुँदा परिवारका साथ पोखरा बसाइ सरिन् । व्यवस्थापनमा स्नातक गरेपछि उनी प्याराग्लाइडिङमा लागिन् । सानैदेखि फरक केही गरौं भन्ने उनलाई लागिरहन्थ्यो । पोखरामा पर्यटकहरू आकाशमा उडेको देख्दा रमाइलो लाग्थ्यो । विवाहपछि श्रीमान्-श्रीमतीको सल्लाहमै प्याराग्लाइडिङ व्यवसायमा हात हालेकी उनी पहिले व्यवसायी र पछि प्याराग्लाइडिङ पाइलट बनिन् । उनले प्याराग्लाइडिङ पाइलटिङ गर्न थालेको पनि सात वर्ष भयो । 'अन्य पुरुष पाइलट देख्दा महिलाले पनि सक्छन् भन्ने लाग्थ्यो । आँट्यो भने के कुरा असम्भव छ र ? भन्ने लागेरै यो क्षेत्रमा लाग्ने साहस बटुलेकी हुँ । सुरुसुरुमा कसरी उडिन्छ होला, कसरी भनेकै ठाउँमा पुगिएला भन्ने कौतूहलता र डर भए पनि बानी पर्दै जाँदा सहज लाग्न थाल्यो ।' शर्मिला भन्छिन्-'दुई वर्ष निरन्तर प्राक्टिस गरेर विभिन्न सेफ्टी कोर्स पूरा गरेपछि नागरिक उड्डयन प्राधिकरणबाट लाइसेन्स प्राप्त गरेकी हुँ । लाइसेन्स पाइसकेपछि मात्रै दक्ष पाइलटका रूपमा मान्यता पाइन्छ । महिला भएकै कारण खासै अप्ठ्यारो छैन र यसमा लैंगिकताको कुरै आउँदैन । इच्छाशक्ति भयो र निरन्तर मेहनत गर्न सकियो भने यो क्षेत्रमा काम गर्न सकिन्छ । महिलाहरू धेरै आएको राम्रो ।'

नयाँ वर्ष २०८१ सालमा आफूसँग अहिले भइरहेको ज्ञान र सीपलाई परिस्कृत गर्ने, आफूले संगालिरहेको पेसा-व्यवसायलाई अझै बढाउने, आफ्ना पाहुनाहरूलाई राम्रो सेवा र सत्कारका साथ खुसी बनाउने शर्मिलाको लक्ष्य छ ।

टीका विष्ट, सञ्चारकर्मी

दुई दशकदेखि पत्रकारितामा सक्रिय टीका विष्ट सानोभेरी गाउँपालिका (हालको) रुकुम-पश्चिममा जन्मिएकी हुन् । द्वन्द्व र शान्ति अध्ययनमा स्नातकोत्तर तथा कानुनमा स्नातकसम्मको अध्ययन पूरा गरेकी विष्ट स्कुलदेखि नै विद्यार्थी संगठनमा सक्रिय थिइन् । त्यसै क्रममा उनको नेतृत्वमा रही सदरमुकाममै बसेर काम गर्नेहरूसँग भेटघाट र अन्तरक्रिया हुँदै गयो । उनको ज्यामिरे गाउँमा पाँच कक्षासम्म मात्र पढाइ हुन्थ्यो, छ कक्षा पढ्न आठ घण्टा हिँड्नुपर्थ्यो । तर नजिकैको अर्को विद्यालय श्री महेन्द्र उच्च मा.वि. भने आधा घण्टामा पुगिन्थ्यो तर जोखिम तरिकाले भेरी तरेर जानुपर्थ्यो । टीका चिन्ना (सुकेका धेरैवटा गोलो लौका डोरीले बाँधेर लाइन बनाउने त्यही डोरी आफ्नो कम्मरमा बाँध्ने) मार्फत भेरी तरेर पढ्न जान्थिन् । त्यही जोखिमको रिपोर्टिङ गर्न गएका पत्रकारले टीकाको पनि अन्तर्वार्ता लिए । त्यतिबेला नै उनले पत्रकार भन्ने थाहा पाएकी हुन् ।

उनी भन्छिन्-'नौ कक्षा पढ्दा सिविनले बालअधिकार र भित्तेपत्रिका लेखन तालिम दियो । हरप्लेसले रेडियो नेपालबाट 'शान्ति जागरण' भन्ने कार्यक्रम गर्थ्यो । त्यसको श्रोतक्लबको अध्यक्ष म थिएँ । यी र यस्तै कुराले मलाई सचेत बनाउँदै लग्यो ।'

खलङ्गा सदरमुकाम झरेपछि पत्रकार महासंघले तालिम दियो । अन्य विदेशी संघसंस्थाले पनि तालिम दिए । महासंघको बाइसौं अधिवेशनबाट केन्द्रीय पार्षद भइन्-टीका । पछि उनी प्रेस चौतारी रुकुमको संस्थापक सदस्य हुँदै कोषाध्यक्ष, उपाध्यक्षसम्म भइन् । ०६६ मा केन्द्रीय सदस्य, त्यसपछि सचिव र उपाध्यक्ष भइन् । उनी पत्रकार महासंघमा धेरै पटक केन्द्रीय पार्षद पनि भइन् । वि.सं. ०६२ मा प्रकाशित जन्तीधारा साप्ताहिकबाट लेखन यात्रा सुरु गरेकी उनी रेडियो सिस्ने हुँदै, राजधानी दैनिक, दाङबाट प्रकाशित हुने गणतन्त्र दैनिकमा स्तम्भ लेखनदेखि अन्य थुप्रै स्थानीय पत्रिकामा सक्रिय रूपमा लेखनमै व्यस्त रहिन् ।

'अहिले म फ्रिलान्सिङ गरिरहेकी छु । यसभित्र अन्तर्वार्ता, रिपोर्ट राइटिङ, सम्पादनका कामहरू पर्छन् । त्यसका अलावा मैले नवागन्तुक पत्रकारहरूलाई तालिम दिने काम गर्दै आएकी छु ।' टीका भन्छिन्-'मेरो रुचि त राजनीतिमै हो । राजनीति देशको बलियो संयन्त्र हो । अबको नयाँ वर्ष २०८१ को संकल्प भनेको अधूरो रहेको पुस्तक लेखनको काम अगाडि बढाउने, राजनीतिमा अझ बढी पहुँच बढाउने भन्ने छ । धेरै योजना बनाउँदा सफल भईदैन, असफल भइयो भने निराश भइन्छ, ठिक्कका योजना बनाउने र कार्यान्वयन गर्नेमा जोड दिने मेरो उद्देश्य हो । यो वर्ष कर्णाली प्रदेशमा लैंगिक समानताको क्षेत्रमा वकालत गर्दै पैरवी गर्ने कुरामा अघि बढ्ने सोच छ ।'

पुराण वाचनमा महिला आकर्षण

ना प्रकृति दाहाल

नीलम लोककल्याणीको दैनिकी अरु बालबालिकाको भन्दा फरक छ । उनी बिहानै उठेर पूजापाठका साथमा भजन गर्छिन् र क्याम्पस जान्छिन् । क्याम्पसमा पनि अरु विद्यार्थीभन्दा भिन्न छन् । उनी पढाइमा मात्र सीमित छैनन्, हरेक क्रियाकलापमा सहभागी हुन्छिन् । 'श्रीराम जानकी बालिका आश्रम' को सुन्दर वातावरणले यो अवसर पाएकी छन् । उनले आधुनिक शिक्षा र गुरुकुल शिक्षालाई एकसाथ अगाडि बढाइरहेकी छन् । उनी यहाँ सानै उमेरमा आइपुगिन् । उनलाई आफ्नो परिवार र घरबारे केही थाहा छैन । आमा कस्ती थिइन, त्यो पनि उनलाई सम्झना छैन । उनलाई कसैले आश्रममा ल्याइदिए अनि उनी आश्रममै हुर्किइन् । बाहिरी दुनियाँमा उनी भिजेकी छैनन् । १६ वर्षकी उनले हाल ११ कक्षामा कम्प्युटर साइन्स अध्ययन गरिरहेकी छन् । उनी पढाइमा मात्र सीमित नभएर पूजा पनि गराउँछिन् । उनले भागवतमा उपवाचिकाको भूमिका पनि निर्वाह गरिसकेकी छन् ।

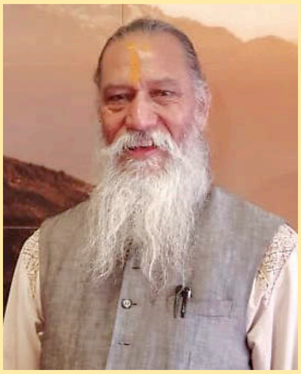
> संस्कृत गुरुकुल शिक्षा हाम्रा लागि निकै उपयोगी हुने रहेछ, यसले मानिसलाई सभ्य र संस्कारी बनाउन सहयोग गर्दो रहेछ ।
>
> **- नीलम लोककल्याणी**

> सामाजिक सञ्जालको बढ्दो प्रयोगले पनि हामीलाई धेरैले हेरेर बोलाउँनु हुन्छ ।
>
> **- सुनीता लोककल्याणी**

गुरुकुलको शिक्षा र बाहिरी शिक्षामा बिल्कुल फरक रहेको उनको अनुभव छ । गुरुकुल शिक्षाले बाहिरी दुनियाँमा भिज्न र काम गराउन सहयोग गरेको उनले बताइन् । गुरुकुल शिक्षाले उनलाई धेरै कुरा सिकाएको छ । धर्म-संस्कृतिसँगै उनले राम्रो संस्कार पनि सिकेको बताउँछिन् । उनी भन्छिन्, 'संस्कृत गुरुकुल शिक्षा हाम्रा लागि निकै उपयोगी हुने रहेछ, यसले मानिसलाई सभ्य र संस्कारी बनाउन सहयोग गर्दो रहेछ ।'

पहिले महिलाहरूले कर्मकाण्ड एवं पूजापाठ गर्नुहुँदैन । वेद र पुराणहरू वाचन गर्नुहुँदैन भन्ने मान्यता थियो । समय परिवर्तनसँगै यी भाष्यहरू पनि परिवर्तन हुँदै गएका छन् । महिलाहरू पनि पुराण वाचनदेखि कर्मकाण्डमा सहभागी हुँदै गएका छन् । महिलाहरूलाई हेर्ने दृष्टिकोण फरक भएको छ । तर पनि सीमित संख्यामा मात्र महिलाहरू वाचिकाका रूपमा अगाडि बढेका छन् । गुरुकुल शिक्षाले धेरै महिलालाई वाचिकाका रूपमा अगाडि बढाउन सहयोग गरिरहेको छ । अहिले संस्कृत पढेर उदाहरण हुन थालेका छन् गुरुकुलका विद्यार्थीहरू । राधिका लोककल्याणीले भागवतकै उपवाचिकाको भूमिका निभाइसकेकी छिन् । पुरुषलाई भन्दा महिलाहरूलाई अझ बढी सम्मान मिल्न थालेको उनको भनाइ छ । उनी भन्छिन्, 'अहिले महिलाहरूलाई हेर्ने दृष्टिकोण

> अहिले महिलाहरूलाई हेर्ने दृष्टिकोण सकारात्मक छ, महिलाहरूले पुराण वाचन गर्ने कुरा सुनेपछि धेरै मानिस खुसी भएर आउनुहुन्छ ।
>
> **- राधिका लोककल्याणी**



समाज सकारात्मक हुँदैछ

***रामेश्वर खनाल**, महासचिव, लोककल्याण सेवा प्रतिष्ठान*

लोककल्याण सेवा प्रतिष्ठानको अवधारणा २०६७ सालदेखि सुरुवात भएको हो । यस प्रतिष्ठानअन्तर्गत 'श्रीराम जानकी बालिका आश्रम' सञ्चाल भएको छ । हाल यहाँ ३७ जना चेली छन् । यसको मुख्य उद्देश्य चेलीहरूलाई सक्षम बनाउनु हो । यहाँ आर्थिक अवस्था कमजोर भएका परिवारका चेलीहरूदेखि परिवारको पहिचान नभएका चेलीहरूलाई उद्धार गरेर अध्यापन गराइरहेका छौं । सिस्नुको झ्याङदेखि फोहोरको कन्टेनरमा फालिएका चेलीहरूले यहाँ आश्रय पाएका छन् । उनीहरू आश्रमको अनुशासनमा बसेर अध्ययन गरिरहेका छन् । उनीहरूको पहिचानलाई पनि हामीले आश्रमबाट चिनाउने गरेका छौं । पहिचान नखुलेर नागरिकता बन्न नसकेको अवस्थामा नागरिकता पनि आश्रमबाटै बनाउने व्यवस्था गरेका छौं । यहाँ आश्रित चेलीहरूले दैनिक कर्मकाण्डदेखि भागवत वाचनमा आफूलाई अगाडि बढाउँदै लगेका छन् । पितृसत्तात्मक समाजमा अझै पनि महिलाहरूलाई सहज छैन तर पनि केही हदसम्म सकारात्मक हुन थालेको पाइन्छ । महिलाहरूलाई खोज्नेहरूको समूह पनि बढ्दै गएको छ । यसले के देखाउँछ भने परिवर्तन बिस्तारै हुन्छ ।

संस्कृत पढ्न निकै कठिन हुने रहेछ, उच्चारण गर्न र बुझ्न कठिन थियो ।

- दुर्गा पराजुली

सकारात्मक छ, महिलाहरूले पुराण वाचन गर्ने कुरा सुनेपछि धेरै मानिस खुसी भएर आउँछन् ।' कर्मकाण्ड र पुराण वाचनले उनलाई धेरै सहयोग भएको छ । काम गरेको पारिश्रमिक तोकिएको हुँदैन । भक्तजनहरूले आफ्नो इच्छानुसार दिएको दक्षिणा स्वीकार गर्ने उनी बताउँछिन् । धादिङकी उनलाई परिवारको सम्झना आउँदैन गुरुकुल नै उनका लागि परिवार बनेको छ । १६ वर्षीया उनले शास्त्री प्रथम वर्षमा अध्ययन गरिरहेकी छन् । सानैदेखि संस्कृत पढेकाले उनले बालिका आश्रममा बसेर कलेजमा संस्कृत नै पढिन् । छ वर्षको उमेरमा आश्रममा आइपुगेकी उनलाई वाचिकाका रूपमा स्थापित हुनु छ । संस्कृत पढेर पुराण गरेर समाजलाई सभ्य र सम्मानजनक शिक्षा प्रदान गर्ने उनको इच्छा छ ।

छ वर्षको उमेरमै सोही आश्रममा आइपुगिन् सुनीता लोककल्याणी । उनलाई आमाले नै ल्याएर राखिदिएकी हुन् । काठमाडौंका आश्रममबाट उनी चितवन पुगेकी हुन् । अहिले उनी शास्त्री दोस्रो वर्षमा अध्ययन गरिरहेकी छन् । उनलाई गुरुकुलीय संस्कृत शिक्षाले जीवन निर्वाहमा सहज हुने विश्वास लाग्छ । उनी पनि साथीहरूसँग थुप्रै ठाउँमा कर्मकाण्डमा पुगेकी छन् । सामाजिक सञ्जालमा देखेर पनि उनीहरूलाई बोलाउनेहरूको संख्या बढेको बताउँछिन् उनी । भन्छिन्, 'सामाजिक सञ्जालको बढ्दो प्रयोगले पनि हामीलाई धेरैले हेरेर बोलाउँछन् ।' गुरुकुलमा पढाइबाहेक थुप्रै क्रियाकलाप हुन्छन् । नाच, गान, संगीत एवं भजन सबैमा सहभागी हुन पाउँदा बौद्धिक स्तर पनि बढ्ने उनको भनाइ छ । पछिल्लो समय विकृति र विसंगति बढ्दै गएको उनले देखेकी छन् । अरुको संस्कृति हाबी भएकाले पनि यस्तो भएको उनको भनाइ छ ।

दुर्गा पराजुलीले तनहुँस्थित 'मा कल्याणी वैदिक कन्या गुरुकुलम्' मा कक्षा नौमा अध्ययन गरिरहेकी छन् । उनलाई संस्कृत पढ्नका लागि आमाले प्रोत्साहित गरेकी हुन् । भजन, सगीत एवं नृत्यदेखि हरेक कुरामा संलग्न हुन पाइने भएकाले पनि उनी खुसी भइन् । तर उनले सोचेजस्तो सहज थिएन संस्कृत पढ्नलाई । छ कक्षामा उनी भर्ना भइन् । न उच्चारण गर्न सक्थिन् नत उनले जिब्रो फड्काउन । उनले भनिन्, 'संस्कृत पढ्न निकै कठिन हुने रहेछ, उच्चारण गर्न र बुझ्न कठिन थियो ।' १८ वर्षीया पराजुली रुद्री पूजाका साथमा अरू पूजा पनि गराउँछिन् । अब उनलाई आचार्य पढेर वाचिका हुनु छ ।

पहिचान नखुलेर नागरिकता बन्न नसकेको अवस्थामा नागरिकता पनि आश्रमबाटै बनाउने व्यवस्था गरेका छौं । यहाँ आश्रित चेलीहरूले दैनिक कर्मकाण्डदेखि भागवत वाचनमा आफूलाई अगाडि बढाउँदै लागेका छन् । पितृसत्तात्मक समाजमा अझै पनि महिलाहरूलाई सहज छैन तर पनि केही हदसम्म सकारात्मक हुन थालेको पाइन्छ ।

संस्कृत शिक्षाले चौतर्फी विकास

राधिका देवी क्षेत्री

प्राध्यापक कल्याणी वैदिक कन्या गुरुकुलम्

२०७७ सालदेखि यहाँ संस्कृतको पढाइ सुरु भएको हो । हाल नौ कक्षासम्म अध्यापन हुन्छ । ३६ जना चेली यहाँ अध्ययन गरिरहेका छन् । यहाँ पूर्वदेखि-पश्चिम र उत्तर-दक्षिण सबैतिरका चेलीहरू छन् । आठ वर्षदेखि १७ वर्षसम्मका चेलीहरू छन् । उनीहरू धेरैलाई अभिभावकले ल्याएर पढाइरहेका छन् । धर्म-संस्कृति बुझेर छोरीहरू सुरक्षित हुन्छन् भन्ने सोचाइले पनि अभिभावकहरूले चेलीहरूलाई यहाँ पठाउँछन् । यहाँ पढ्ने चेलीहरूहरूले पूजाआजा पनि गराउँछन् । आश्रमको बसाइले चेलीहरूको चौतर्फी विकास भएको छ ।

नयाँवर्षको विशेष अफर सहित स्पेशल छुट- ९८६००२१५२१
नानो इनर्जाइजर®
पुरानो इन्जिन नयाँ बनाउने
एकमात्र अर्न्तराष्ट्रिय प्रविधी
MADE IN KOREA
11 Years & 71 Countries
NANO TECHNOLOGY REVOLUTION
Now in NEPAL
Nano Energizer
इन्जिन Smooth बनाउँछ
इन्धनको वचत गर्छ ८-२१%
धुँवामा कमी ल्याउँछ ३०-९५%
गाडिको पावरमा वृद्धि गर्छ १०-३०%
Noise तथा Vibration मा सुधार १०-२५%
इन्जिन अधिक तात्नबाट जोगाउँछ
मर्मत खर्चमा कटौति गर्छ
डिलरको आवश्यकता
मुल्य रू ३,५०० (For 4 Wheelers)
मुल्य रू २,५०० (For 2 Wheelers)
Auto Nepal Business Trade Link
Pulchowk, Lalitpur
Tel: 01- 5454432/980-280-6777
facebook/nanoenergizernepal
Quality Approval By

दुर्गा थापालाई पनि संस्कृत भाषा जान्न र बुझ्न मन लाग्यो । त्यसैले उनले छ कक्षादेखि कालिका विद्यापीठमा अध्ययन गर्न थालेकी हुन् । १६ वर्षीया दुर्गा थापालाई सुरुवाती समयमा आश्रममा बस्न केही कठिन महसुस भयो । उनले भनिन्, 'माछामासु खान नपाइने गुरुकुलमा अनुशासनमा बस्नुपर्ने भएकाले केही कठिन भएको थियो, बिस्तारै बानी पर्दै गयो ।' आश्रमको वातावरण उनलाई रमाइलो लाग्दै गयो । अहिले उनका परिवारमा पनि संस्कृत मोह बढ्दै गएको छ । उनका काकाकी छोरी बहिनीहरू पनि सोही आश्रममा आएका छन् । उनलाई बहिनीहरूसँग पढ्न र आश्रममा बस्दा परिवार आश्रमझैं लाग्छ । उनले पढेर असल वाचिका बन्ने सपना बुनेकी छन् । आश्रमको बसाइले उनी धेरै अनुशासित भएकी

> आश्रममा बस्दा परिवार आश्रमझैं लाग्छ, पढेर असल वाचिका बन्ने सपना छ ।
>
> **- दुर्गा थापा**

> नयाँ भाषा सिक्ने र नयाँ ठाउँमा पुग्ने उत्साहका साथ गुरूकुलम्मा आइपुगेको हुँ ।
>
> **- सुप्रिया चौलागाई**

छन् । उनी घर जाँदा होस् वा बाहिर जाँदा नित्यकर्म गर्नेदेखि पूजापाठमा सधैं अग्रसर हुन्छिन् ।

सुप्रिया चौलागाईं पनि कक्षा आठमा संस्कृत पढ्छिन् । काभ्रेपलाञ्चोकको उनकी आमाले आश्रममा पुऱ्याएकी हुन् । आमाले मोबाइलमा थाहा पाएर गुरुकुलमा उनलाई भर्ना गरिदिएकी हुन् । नयाँ भाषा सिक्ने र नयाँ ठाउँमा पुग्ने उत्साहका साथ आश्रममा आइपुगेकी हुन् । उनीसँगै उनकी बहिनी पनि त्यही आश्रममा आइपुगिन् । बहिनी तीन कक्षामा अध्ययन गरिरहेकी छन् । गाउँको विद्यालयमा अध्ययन गरेको भए यति अवसर प्राप्त हुँदैनथ्यो । उनी भन्छिन्, 'यहाँ धेरै कुराको अवसर हुने रहेछ ।' उनलाई पनि भविष्यमा कथावाचिका बन्नु छ ।

श्रमिकको अधिकार सुनिश्चित गरौं

- श्रम र श्रमिकको सम्मान गरौं ।
- श्रमको उचित मुल्य प्रदान गरौं, श्रम शोषणको अन्त्य गरौं ।
- कामदारको सुरक्षा र स्वास्थ्यमा लगानी गरौं ।
- श्रमिकको सामाजिक सुरक्षा सुनिश्चित गरौं ।
- मर्यादित श्रमको प्रवर्द्धन गरौं ।
- उद्योग प्रतिष्ठानमा सुरक्षित कार्य वातावरण सुनिश्चित गरौं ।
- श्रमिक र रोजगारदाताबीच सौहाद्रपूर्ण सम्बन्ध कायम गरौं ।
- श्रमिकको योगदानको कदर गरौं ।

गर्मीयाममा लाग्नसक्ने रोगबाट छुटकारा पाउन :

- पर्याप्त मात्रामा पानी वा झोलिलो पदार्थ पिउने गरौं ।
- मौसमअनुसारका तरकारी एवं फलफूल उपभोग गरौं ।
- सडेगलेको, बासी जथाभावी राखिएको खानेकुरा नखाऔं ।
- खुलास्थानमा राखिएका चटपटे, पानीपुरी, म:म, चाउमिनजस्ता खानेकुरा नखाऔं ।
- धेरै अमिलो, चिल्लो र मसलेदार खाना नखाऔं ।
- घर बाहिर हिड्दा शरीर ढाक्ने गरी लुगा लगाऔं ।
- घर, आँगन वा बसोबास गर्ने आसपासको क्षेत्रमा पानी जम्ने, खाल्डाखुल्डी, फोहोरको थुप्रो, कुहिएका वस्तुहरु भएमा हटाई सफा राखौं ।
- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

रुबिनाको सफलता

उच्च शिक्षा हासिल गरेको दक्ष जनशक्तिले जागिर पाउँछ, अशिक्षित तर सीप र कला भएकाहरूको ज्ञान-सीप र दक्षता यसै खेर गइरहेको हुन्छ । यही कुरालाई मनन गरेकी रुबिना कर्णलाई हुँदाखाँदाको जागिर छाडेर आफ्नै काम गर्ने प्रेरणाले हौस्यायो । 'शैक्षिक योग्यता भएका डाक्टर, इन्जिनियर, सरकारी कर्मचारीले आ-आफ्नो योग्यता र क्षमताले भ्याएसम्मको जागिर पाउन सक्छन् । तर म ती लाखौं अशिक्षित र ग्रामीण महिलाहरूको बारेमा सोच्छु जो कामको खोजीमा छन्, तिनीहरूसँग परम्परागत सीप र क्षमता छ तर राज्यले पहिचान गर्न सकेको छैन ।' आफू उद्यमी बन्नु पछाडिको कथा उनी यसरी सुनाउँछिन्-'मेरी सासू आमा जनकपुरमा हुनुहुन्छ, सामान्य लेखपढ मात्रै गर्न सक्नुहुन्छ । तर उहाँमा तराई मधेसका विभिन्न परिकार बनाउने सीप छ । त्यस्ता धेरै अशिक्षित ग्रामीण महिलाहरूको कथा-व्यथा एकनासको छ । यो कुराले मलाई भावुक बनायो । तिनै ग्रामीण महिलाहरूको परम्परागत सीपलाई उजागर गर्न यो पेसामा लागें । हाल मलाई तिनै दिदीबहिनीहरूले तराई मधेसका विभिन्न खाद्यवस्तु उत्पादन गरेर, उत्पादन पठाएर सघाइरहनुभएको छ । ती सबैले पार्ट टाइम रोजगारी पाएका छन् ।' बीबीएस गरेकी रुबिना अहिले कानुन पढिरहेकी छिन् । ११ वर्ष माध्यमिक विद्यालयको

लेखासम्बन्धी काम गरेकी उनले त्यसपछि सेयर बजार, बिमालगायत विविध क्षेत्रमा केही समय काम गरिन् । बाल्यकालदेखि नै उद्यम मन पर्ने रुबिनालाई अरुको जागिर खानुभन्दा आफैं केही गरेर स्वरोजगार भई रोजगार दिने चाहना थियो । यही रुचिले उनलाई उद्यमतर्फ डोऱ्यायो । तराई-मधेसका रैथाने खाद्यपदार्थ बेचेर कति कमाउँछिन् त रुबिना ? 'कति कमाउँछु भन्दा पनि कति जना अशिक्षित महिलाले रोजगारी पाएका छन् भन्ने कुरा महत्वपूर्ण हुन्छ । म र मेरो समूहमा काम गर्नेहरू ज्यालाबाट सन्तुष्ट छौं । कमाइ भने सिजनमा भर पर्छ । नयाँ वर्ष र माघ महिनामा मेरो उत्पादन बिक्री हुने महत्वपूर्ण महिना भएकाले कमाइ राम्रै हुन्छ ।'

उनले उत्पादन गर्ने पकवान सिधै खान र केही पकाएर खान मिल्नेछन् । तराईमा लोकप्रिय

मानिने सक्खर र गहुँको पिठोको मिश्रणबाट बन्ने ठेकुवा, खजुरी, गुजिया (पिरुकिया), निम्की, आलुचिप्स, पावर वाल(ड्राइफ्रुट्स), पुष्टकारी, तिलको लड्डु आदि । त्यस्तै बेथेको सागलगायत विभिन्न किसिमका सागको बिरिया (अरिकन्चन), कुम्हरौरी (कुभिन्डोको मस्यौरा), अदौरी (मासको दालको मस्यौरा), तिसियौरी (आलसको), तिलौरी (तिलको), फुलौरी (चामलको) लगायतका सामग्री उत्पादन अनलाइन-अफलाइनमा बिक्री भइरहेका छन् । साथै मागका आधारमा विभिन्न अफिस र संघसंस्थामा खाजाको सेट (चामलको दाल हालेको पुरी, तरकारी, पुवा, खुवा) पनि होम डेलिभरी गर्ने गरेकी छिन् ।

उपत्यकास्थित विभिन्न मार्ट, सपिङ सेन्टर, डिपार्टमेन्ट स्टोरलगायत अहिले उपत्यकामा लोकप्रियताका साथ संचालनमा रहेका मटका चिया पसल छन् । तिनीहरू रुबिनाका नियमित ग्राहक हुन् । उनले

रुबिनाको चुनौती, संघर्ष र सफलता

मेरो परिवारका सबै सदस्य सरकारी सेवामा कार्यरत र मैले यस्ता काम गर्दा समाजबाट नराम्रो प्रतिक्रिया आउला भन्ने उतिबेला डर थियो । के नपुगेर यस्तो गरेको होला अथवा यस्ता कामभन्दा बैंकको जागिर वा कानुन पेसामा गएको भए राम्रो कमाइ हुन्थ्यो भन्नेहरू थिए । तर मैले पैसाभन्दा पनि उद्यमी बन्ने सपना देखेकीले अशिक्षित र ग्रामीण परिवेशका महिलालाई रोजगारी दिने, अरू दिदीबहिनीलाई पनि आर्थिक रूपमा आत्मनिर्भर बनाउने अठोटका साथ निर्णय गरें । मसँग काम गर्ने कर्मचारी सबै महिला भएकाले म खुसी छु । तीमध्ये केही अपाङ्ग पनि छन् । पढेलेखेका महिलाले आफूलाई सहरबाट अलग राखेर चुल्होमा सीमित गर्नु ठूलो चुनौती र संघर्षपूर्ण नै छ । तथापि म सफल उद्यमी हुँ । म र मेरो कामलाई सम्मान र माया गर्ने हजारौं दिदिबहिनी छन् । मलाई प्रेरणा दिइरहने सासू आमा, श्रीमान्, छोराछोरी र सम्पूर्ण परिवारको साथ पाएकी छु । काठमाडौं महानगर पालिकाको 'काठमाडौं मेट्रो आइडिया इनोभेसन टप-५०' भित्र पर्न सफल भएकी थिएँ । यो गर्वको कुरा हो ।

उत्पादन गरेको खजुरी, निमकी, गुजियालाई मटका चियासँग सेट बनाएर उपभोक्तालाई पस्किइरहेका छन् । उनी भन्छिन्-'सरकारी निकाय तथा निजी संघसंस्थाहरू मेरो उत्पादनका नियमित ग्राहक हुनुहुन्छ । साथै

नयाँ युवापुस्ताले पनि हाम्रा उत्पादन मन पराएका छन् ।'

बजारमा अहिले छ्यापछ्याप्ती पाइने प्रिजरभेटिभ्स राखिएका खाद्यपदार्थहरूको तुलनामा शुद्ध र घरमा पकाइएको खानेकुरा भएकाले उनका परिकार धेरै महँगा छैनन् । सामान्यतया ग्राहकहरूबाट आएको प्रतिक्रियाले उनको उत्पादनलाई बजारभन्दा सस्तो नै मानेको देखिन्छ । गुणस्तरमा विश्वास गर्ने रुबिना आफ्ना उत्पादन एकपटक खाएपछि ग्राहकहरू लोभिने बताउँछिन् । उनी बिहान १० बजेदेखि आफ्ना कर्मचारीसँग दिउँसो ५ बजेसम्म काम गर्छिन् ।

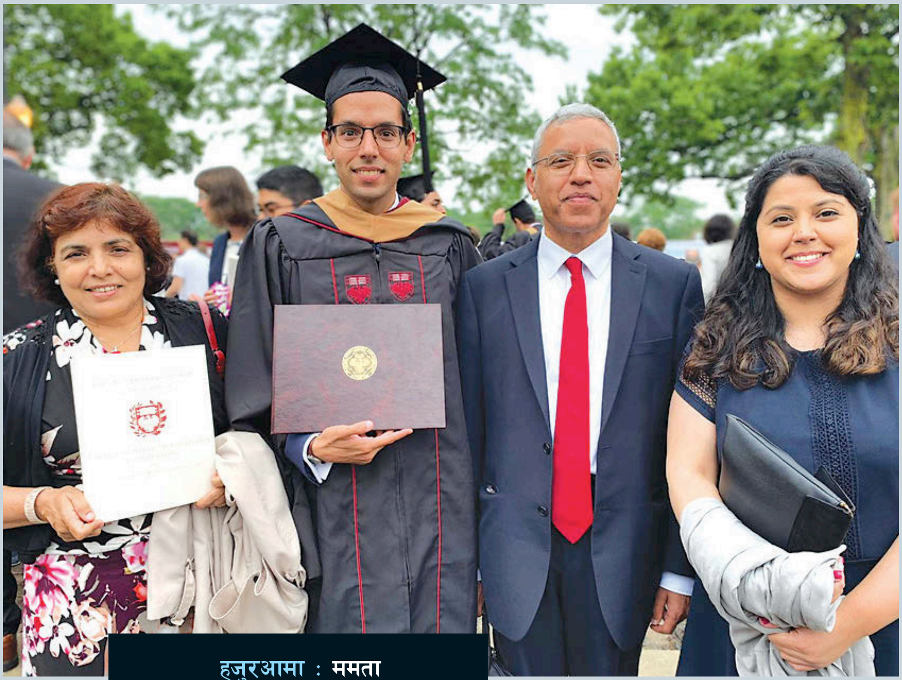
‘अब नेपालमा महिला प्रधानमन्त्री हुनुपर्छ’: सूर्य सुवेदी

ना लक्ष्मी भण्डारी

प्राध्यापक तथा लेखक सूर्य सुवेदीको बाल्यकाल हजुरआमा, आमा र पाँच वटी दिदीबहिनीको साथमा बित्यो । लमजुङ खुदीका डाँडाकाँडा डुल्दै गर्दा उनका कोमल हात प्रेमले स्पर्श गर्ने पहिलो व्यक्ति तिनै हुन्थे । ‘मेरी आमा अत्यन्तै दयालु, संवेदनशील र हाम्रो उन्नतिका लागि जे पनि त्याग गर्ने स्वभावकी हुनुहुन्थ्यो ।’ विगतका सम्झनामा नोस्टाल्जिक हुँदै भन्छन्-‘पाँच दिदीबहिनी र म कान्छो छोरा भएकाले सबैले माया गर्थे । प्रेम सिकेको उहाँहरूबाटै हो । अहिले पनि त्यो प्रेम जीवन्त छ ।’ टुकादेवी र होमनाथ सुवेदीका १० सन्तानमध्येका सूर्य अक्सफोर्ड विश्वविद्यालयबाट महाविद्यावारिधि गर्ने दक्षिण एसियाकै प्रथम व्यक्ति हुन् । संस्कृतबाट प्रारम्भिक शिक्षा प्रारम्भ गरेका सुवेदीले अमर उच्च मा.वि. बाट एसएलसी हुँदै नेपाल ल क्याम्पसबाट स्नातक, बेलायतको हल विश्वविद्यालयबाट विशिष्ट श्रेणीमा प्रथम भई स्नातकोत्तर, अक्सफोर्ड विश्वविद्यालयबाट उत्कृष्ट शोधग्रन्थवापतको पुरस्कारसहित अन्तर्राष्ट्रिय कानुनमा विद्यावारिधि र अक्सफोर्डबाटै प्राज्ञिक क्षेत्रको सर्वोच्च उपाधि महाविद्यावारिधि गरेका छन् । दुई दशकदेखि बेलायतको लिड युनिभर्सिटीमा प्राध्यापनमा सक्रिय उनी त्यहाँका ब्यारिस्टर तथा एसियन जर्नल अफ इन्टरनेसनलका सम्पादकसमेत हुन् । भर्खरै प्रकाशित नेपाल-भारत सम्बन्धका आयामहरू, पूर्वीय सभ्यतामा मानव अधिकार, न्यायपूर्ण वैदेशिक लगानीका आधारहरूलगायत दर्जन बढी पुस्तकका लेखक सुवेदी सानै उमेरमा पनि गोरखापत्र, परिवारलगायतका पत्रिकामा लेख लेखेर पकेट खर्च जुटाउने बताउँछन् । उनी भन्छन्-‘प्रारम्भिक शिक्षा नै संस्कृत भएकाले मेरो शिक्षाको जग नैतिक, अनुशासित र बलियो बन्यो भन्ने मलाई लाग्छ । जुन आजको समयको आवश्यकता बनेको छ ।’

लोकसेवामा प्रथम भएर न्यायसेवामा

प्रवेश गरेका उनी ज्ञानको भोक मेट्न वि.सं. २०४३ मा बेलायत हानिए । उता स्नातकोत्तर गरेपछि नेपाल आएर पुन: काम गर्न थाले । ०४७/०४८ सालतिर प्रशासनयन्त्रको तीव्र राजनीतिक परिवर्तन भएको थियो भने ग्लोबल कम्पिटिसनमा उनको नाम पनि त्यतिबेला निस्किएको थियो । ‘राजनीतिज्ञलाई राजनीतिको नशा, कलाकार-पत्रकारलाई कलाको नशा लागेजस्तो मलाई पढ्ने-पढाउने नशा लागेको थियो ।’ पुन: बेलायत जानुको कारण बताउँदै सूर्य भन्छन्-‘त्यसपछि म विद्यावारिधिका लागि अक्सफोर्ड पुगें । त्यसयता विदेश नै कर्मथलो बन्यो ।’ विद्यावारिधिपछि पनि काम गर्छु भनेर नेपाल आएका उनी विविध कारणले प्राध्यापनका लागि नेदरल्यान्डको हेग पुगे । सन् १९९६ ताका बेलायतबाटै अफर आएपछि उनी फेरि बेलायत फर्किए । त्यसयता बेलायत नै सुवेदीको कर्मथलो बनेको छ ।



हजुरआमा : ममता
आमा : स्नेही
दिदीबहिनी : अपनत्व
श्रीमती : आधार स्तम्भ
छोरी : प्रेम
बुहारी : सम्मान
प्रभावशाली महिला : मार्गरेट थ्याचर
आकर्षक महिला : गेनिय पाल्त्रो (बेलायती नायिका)
जीवनमा प्रभाव छाड्न सफल नारी : क्याम्ब्रिज विश्वविद्यालयका प्राध्यापक क्रिश्चिन ग्रे ।

अन्तर्राष्ट्रिय कानुनका प्राध्यापक सूर्यले महिलाका क्षेत्रमा आफूले सक्दो सहयोग र योगदान दिएको बताए । उनी भन्छन्-‘नेपालकै न्यायसेवामा काम गर्दा महिला मुद्दामा निकै कलम चलाएँ । हेगमा पढाउँदा पनि महिलामाथि हुने घरेलु हिंसासम्बन्धी कानुन आवश्यक छ भनेर अन्तर्राष्ट्रिय जर्नलहरूमा थुप्रै लेख लेखें । कम्बोडियामा मानव अधिकार दूत भएर छ वर्ष काम गर्दा भूमिमा महिलाको हक स्थापित गर्न ठूला-ठूला अभियान चलाएँ, ठूलो परिवर्तन ल्याउन पनि सफल भएँ । उसै बेला हो मैले महिला मुद्दामा भूमि सुधार र निर्वाचनमा महिलाको हकमा उपलब्धि हासिल गरेको । म कम्बोडिया छोड्ने बेला सबैभन्दा ठूलो बिदाइ नै महिलाको थियो ।’ त्यति मात्रै नभएर बेलायतका विभिन्न युनिभर्सिटीमा विद्यावारिधि गरिरहेका विद्यार्थीहरूको सुपरभाइजर भएर उनले काम गरिरहँदा दुईजना बेलायती छात्राले उनको सम्मानमा कृति लेख्दैछन् । सूर्य सुवेदीको विश्वव्यापी योगदान देखेर संयुक्त राष्ट्रसंघलगायत उनका साथी र समकालीनले समेत आत्मकथा लेख्नुस् भन्ने सुझाव दिएकाले ‘वर्किङ अफ ह्युमेन राइट्स, ल एण्ड जस्टिस : जर्नी फ्रम नेपाल टु नोवल नोमिनी’ नामको अंग्रेजी पुस्तक प्रकाशित भयो । यसैको नेपाली रूप ‘महाविद्यावारिधिदेखि नोबेल पुरस्कार मनोनयनसम्म’ पुस्तक गत महिना प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल प्रचण्डको हातबाट सार्वजनिक गरिएको थियो ।

सन् १९८४ मा धरानकी कोकिला सुवेदीसँग प्रेम विवाह गरेका सुवेदी भन्छन्-‘विवाहपछि सबैले बन्धनमा बाँधियो भन्ने शब्द प्रयोग गर्छन्, मलाई भने जीवनमा पारिवारिक स्वतन्त्रता प्राप्त भएको अनुभूति भयो । पारिवारिक झैंझमेलाबाट मुक्त भएजस्तो लाग्यो किनभने मेरी श्रीमती त्यस्ती छिन् जो मेरो हरेक उपलब्धिलाई उत्साहका साथ मनाउन तत्पर हुन्छिन् । तसर्थ मैले जीवनको यात्रामा सहयात्रीको भूमिका खेल्ने मान्छे भन्ने सोचका साथ अघि बढ्ने तय गरें । आज म जे छु उनको ठूलो योगदान छ ।’ नारीलाई शक्तिको स्रोतका रूपमा बुझेका यिनले पञ्चमाताको स्निग्धता र शक्तिको व्याख्यासमेत सुनाए । अबको महिला मुद्दा के हुनुपर्ला ? भन्ने प्रश्नको तार्किक उत्तर दिँदै सूर्य भन्छन्-‘शासकीय तहमा महिलाको सक्रिय सहभागिता । म त अब नेपालमा महिला प्रधानमन्त्री हुनुपर्छ भन्छु । इन्दिरा गान्धी, सिरिमाभो बन्दरानाइके, मार्गरिट थ्याचर, बेनजिर भुट्टोलगायत शेख हसिनाहरू सबैले कायापलट गरेका छैनन् र देशलाई ?’ महिलालाई शासकीय तहको नेतृत्वमै ल्याउने उपाय पनि यिनीसँग छ, त्यो हो-दलभित्र महिलालाई प्रश्रय दिएर सकारात्मक विभेद (अर्थात् पोजिटिभ डिसक्रिमिनेसन) को अवधारणा अवलम्बन गर्ने र शिक्षा र स्वास्थ्यमा उनीहरूको अधिकतम पहुँच बढाउने । सूर्यलाई पनि लाग्छ महिलालाई निर्णायक तहमा पुग्न कठिन हुनुको कारण नेपालमा जकडिएर बसेको पितृसत्ता र दलीय संरचना कारक हुन् । महिलाका पक्षमा यति धेरै कानुन हुँदा पनि हत्या-हिंसा, बलात्कार झनै बढेको देखिनु भनेको सक्रिय र प्रभावकारी कार्यान्वयनको अभाव भएको उनले बताए । उनले भने-‘यस्ता घटना बढ्नुमा घरैदेखिको सोच, संस्कार र व्यवहार पनि कारकतत्व हुन भन्ने लाग्छ । हाम्रा पालामा संस्कृत पढाइन्थ्यो, जसमा प्रशस्त नैतिक शिक्षा हुन्थ्यो जसले अनुशासन सिकाउँथ्यो । नारीलाई माताका रूपमा व्याख्या गरिएको थियो । हरेक नारी सम्मानका पात्र हुन् भन्ने कुरा बालबालिकादेखि दिमागमा हालिन्थ्यो तर अहिले त्यो समय र अवस्था रहेन । तसर्थ अब घरैदेखि परिवर्तन आवश्यक छ ।’ एक छोरी र एक छोरा गरी दुई सन्तानका अभिभावक सूर्य डायस्पोरामा नेपाल र नेपाली प्रतिनिधित्व गर्दै आफ्नो देश संसारभर चिनाउन सकेकोमा गर्व महसुस गर्छन् ।

योगाको एड्भान्स फर्म पिलाटस

ममता शाह

सञ्चालक, पिलाटस क्लब इन्टरनेसनल सानेपा

पिलाटस योगाको एड्भान्स फर्म हो । योगाले मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यमा सहयोग गर्छ भने पिलाटसले आन्तरिक अंगहरूदेखि लिएर मस्तिष्कसम्म हिल गरिदिन्छ ।

कोभिडको समयमा धेरैलाई फोक्सोको समस्या देखिन थालेपछि रविभवनकी ममता शाहले स्वास्थ्यको क्षेत्रमा केही नयाँ काम गर्ने चाहना राखिन् । फलस्वरूप उनले नेपालमा पहिलो पटक पिलाटस सुरू गरिन् ।

पिलाटस भनेको के हो ?

पिलाटस योगाको एड्भान्स फर्म हो । योगाले मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यमा सहयोग गर्छ भने पिलाटसले आन्तरिक अङ्गहरूदेखि लिएर मस्तिष्कसम्म हिल गरिदिन्छ । किनभने पिलाटसका मेसिनहरूमा हाम्रा हरेक अङ्गहरू केन्द्रिकृत हुन्छन् ।

अन्य फिटनेस व्यायामको तुलनामा यसमा के फरक छ ?

जिम गर्दा हाम्रो दिमागले अरु कुरा सोचिरहेको हुनसक्छ तर पिलाटस गर्दा दिमाग र शरीर यसैमा केन्द्रित हुन्छ । अलिकति पनि दिमाग यताउता चलायो भने एक्सरसाइज नै उल्टो हुन थाल्छ किनभने यो पूर्णरूपमा तपाईंको श्वासप्रणालीमा निर्भर रहन्छ ।

यसका विधि के-कस्ता छन् ?

यसका दुईवटा विधि छन् । पहिलो म्याट पिलाटस र दोस्रो मेसिन पिलाटस । म्याट भनेको योगा म्याटमा बसेर गराइने व्यायाम हो भने मेसिन पिलाटस भनेको मेसिन प्रविधिबाट गरिने पिलाटस हो ।

कसरी गरिन्छ ?

दुवैमा ट्रेनर हुन्छन् । अहिले हामी मूलत: मेसिन (रिफर्मर) पिलाटसमा केन्द्रिकृत छौं किनभने म्याट भन्दा यो प्रभावकारी छ ।

यसका फाइदा के-के छन् ?

रिफर्मर पिलाटस पूर्णरूपमा श्वासप्रश्वास प्रणालीमा निर्भर छ । एकैपटकमा शक्ति दिने मात्रै नभएर तौल नियन्त्रण गर्ने र घटाउने, शरीरको पोस्चर मिलाउने, शरीरभित्र कुनै नसा च्यापिएको छ भने एकै समयमा काम गरिरहेको हुन्छ । १० वर्ष देखि ९० वर्षसम्मकाले यसको फाइदा लिन सक्छन् । गर्भवती महिलाका लागि त यो झनै प्रभावकारी छ । नर्मल डेलिभरीमा पनि यो अत्यन्तै सहयोगी छ ।

कुनै साइड इफेक्ट्स छ कि ?

पिलाटस हाम्रो श्वासप्रश्वास प्रणालीबाट चल्ने भएकाले अहिलेसम्म कुनैपनि साइड इफेक्ट्स देखिएको छैन । यो बिजुलीबाट चल्ने मेसिन होइन ।

Since 1760
Lewis Berger
Paint your imagination
SILK
GLAMOR
Glamor
that lasts
XP
Berger
SILK
GLAMOR
CRYSTAL REFLECTIVE TECHNOLOGY

वाल डेकोरेसनका विविध पक्ष

लक्ष्मी खड्का
आर्किटेक्ट

भवन निर्माण गरेपछि फिनिसिङ र वाल डेकोरेसन कसरी गर्दा राम्रो र आकर्षक बनाउन सकिन्छ भन्ने जिज्ञासा सबैमा हुन्छ। खाली भित्ताले भन्दा केही न केही वस्तु राखी सजाइएको भित्तालेसबैको आँखा लोभ्याउँछ। त्यसैले वाल डेकोरेसनलाई आन्तरिक सजावटको मुख्य पक्ष मान्न सकिन्छ। सकेसम्म वालको कलर त्यस्तो छनोट गर्नुपर्छ जसले कोठा वा त्यो स्पेसएकदम सुन्दर देखियोस्। रंगरोगन गरेपछि पनि खाली भित्तालाई सजाउन सकेको खण्डमा हामीले सबैको आँखा लोभ्याउन सक्छौं।

ठूलो कलात्मक शैलीले सजाइएको फ्रेमभित्र ऐना राखीभित्तामा राख्दा पनि भित्ताको शोभा बढ्छ। भित्तामा ठूलो ऐना राख्दा स्पेसलाई ठूलो बनाएको झल्को दिनुका साथै कोठालाई अझ फराकिलो देखाउँछ। तसर्थ सानो स्पेसको वाल डेकोरेसन गर्नु छ भने खाली भित्तामा ठूलो ऐना राख्नु उचित हुन्छ। यसैगरी डेकोरेसनको पक्षले मात्र हेर्ने हो भने वाल स्पेसमा स-साना ऐनाहरू राख्दा पनि भित्ता सुन्दर देखिन्छ। यस्तो स्टाइललाई सलोन स्टाइल भनिन्छ।

खाली भित्तामा धेरै फोटोहरू नराखी वालको बीचमा एउटामात्र ठूलो फोटो अथवा पेन्टिङ राख्दा पनि वाललाई सफा र आकर्षक देखाउँछ। यस्तो वाल डेकोरेसनमा भने ठूलो ल्यान्डस्केप अथवा सुन्दर दृश्य समेटिएको फोटो फ्रेम राख्नु राम्रो हुन्छ। सानो स्पेस छ भने ब्ल्याक एण्ड ह्वाइट फोटोले पनि कोठा-स्पेसलाई भिन्दै किसिमको पहिचान दिन्छ।

SILK GLAMOR

यसैगरी कोठा वा स्पेसलाई ग्यालरीजस्तो लुक दिन पनि सकिन्छ । यसका लागि कोठाको एउटा भित्तामा पेन्टिङ र फोटोको संगालोका रूपमा भित्ताको तलदेखि माथि सिलिङसम्म विभिन्न आर्ट र फोटो टाँसी भित्तालाई सजाउन सकिन्छ । यस्ता भित्ताहरूलाई ग्यालरी वाल भनिन्छ ।

साथै भित्तामा फोटो, फ्रेम आदि राख्न नमिल्ने अवस्थामा भने टेपेस्ट्री, थान्का आदि झुन्ड्याउँदा पनि भित्ता आकर्षक देखिन्छ । हातले बुनेका अथवा इम्ब्रोइडरी गरिएका टेक्सटाइलहरूले सजिएका भित्ता पनि त्यतिकै सुन्दर देखिन्छन् ।

भित्तालाई म्युरल डिजाइन गर्ने चलन पनि अहिलेबढ्दै गएको छ । कुनै पनि कोठा-स्पेसको प्रकृतिअनुसार भित्तामा टाइल म्युरल अथवा म्युरल पेन्ट लगाउँदा पनि भित्ताको सजावट राम्रो देखिन्छ । बालबालिकाहरूका कोठामा विभिन्न क्याराक्टरको म्युरल पेन्ट अथवा लिभिङ स्पेसको कुनै भित्तामा सुन्दर दृश्यको म्युरल बनाउँदा पनि कोठाको सुन्दरतामा निखार ल्याउँछ ।

यसैगरी कुनै पनि भवनको फ्लोर एरिया (क्षेत्रफल) कम छ र आवश्यकतानुसार दराज र सेल्फ राख्न पनि असम्भव छ भने खाली भित्तामा वाल सेल्फजस्तै बुक सेल्फ, वाल डिस्प्ले सेल्फ बनाउँदा पनि उचित हुन्छ ।

यसले एकातिर वाल डेकोरेसनको काम गर्छ भने अर्कोतर्फ फ्लोर स्पेसलाई पनि खुल्ला राखी अत्यावश्यक सामानको उचित व्यवस्थापन गर्न पनि मद्दत पुऱ्याउँछ । यस्तै टेलिभिजन सेटलाई भित्तामा माउन्ट गर्ने प्रचलन पनि अहिले बढ्दो छ । फ्ल्याट टिभी स्क्रिनलाई भित्तामा माउन्ट गर्दा पनि लिभिङ, बेड स्पेस सुन्दर देखिनुका साथै टिभी र्‍याक राख्ने झन्झटबाट पनि मुक्ति दिलाउँछ ।

साथै भित्तालाई सुन्दर वाल पेपरले सजाउँदा पनि भित्ता आकर्षक देखिन्छ । यति मात्र नभई खाली भित्तामा केही फरकपन ल्याउन कोठा-स्पेसको कुनै एउटा भागलाई प्यानल डिजाइन गरी सजाउन सकिन्छ । काठका प्यानल-बोर्डहरू राख्दास्पेस सुन्दर देखिन्छ रथर्मल इन्सुलेसनको काम पनि गर्छ । त्यसले कोठालाई जाडोमा न्यानोपन पनि प्रदान गर्छ ।

यसैगरी अहिले भित्तामा वाल स्टिकर राख्ने चलन पनि बढ्दै गएको छ । कोठालाई साधारण र लाइट डेकोरेसनका लागि वाल स्टिकरहरूको प्रयोग गर्दा पनि उचित हुन्छ । विभिन्न साइज र डिजाइनमा पाइने वाल स्टिकरहरू आफ्नो घर- भवनको स्पेसअनुसार फरक-फरक ढंगबाट प्रयोग गरी डेकोरेसनमा सुनमा सुगन्ध थप्न सकिन्छ ।

२५ औं फ्लोरा एक्स्पोः
एक करोडको कारोबार

भृकुटीमण्डपमा आयोजित २५ औं फ्लोरा एक्स्पोमा एक करोडको कारोबार भएको नेपाल फ्लोरिकल्चर एसोसिएसन (फ्यान) ले जनाएको छ । फ्यानले पुष्प व्यवसायको विकास, बिस्तार तथा प्रवर्द्धनका लागि हरेक वर्ष फ्लोरा एक्स्पो आयोजना गर्दै आएको छ । गत चैत १ गतेदेखि ४ गतेसम्म सञ्चालन भएको मेलाबाट पुष्प व्यवसायीहरूले १ करोड ५ लाख ५ हजार रूपैयाँको कारोबार गरेका फ्यानका अध्यक्ष मीनबहादुर लामाले जानकारी दिए ।

उनका अनुसार पुष्प उद्यमी, व्यवसायी, कम्पनीहरूले उत्पादन गरेका पुष्प तथा पुष्पजन्य वस्तुको प्रचार-प्रसार र बजारीकरण गर्ने हेतुले मेलाको आयोजना गरेको हो । पुष्प व्यवसायी र उपभोक्ताबीच प्रत्यक्ष समन्वय गर्ने, विश्व बजारमा विकास भएका पुष्पको नयाँ उत्पादनलाई सार्वजनिक गर्ने मेलाको मूल उद्देश्य रहेको उनले बताए । यो मेलामा व्यावसायिक ६०, ल्यान्डस्केपिङ तीन, अफिसियल आठ, प्रतियोगितात्मक प्रदर्शनी एक र फुड एकसहित जम्मा ७३ वटा स्टल थिए भने मेलामा पुष्प नर्सरी, पुष्प फर्म तथा पुष्पजन्य आपूर्तिकर्ता कम्पनीहरु, व्यवसायीहरु एवं विभिन्न संघसंस्थाको सहभागिता थियो । ४९ हजारले मेला अवलोकन गरेका थिए ।

Valley

आमाको भान्सा

ना सुजाता मुखिया

खाना पकाउनु एक कला हो । यो पोषण, स्वाद र सन्तुष्टिको प्याकेज पनि हो । विश्वमा कमै मानिस होलान् जसलाई खानामा चासो नभएको होस् । यसरी मानिसहरु खानाको स्वाद चाख्ने मात्रै होइन रेसिपी हेरेर सिक्ने र रमाउने पनि उत्तिकै हुन्छन् । यो आम रूचिले गर्दा युट्युबमा पाककलाका पारखी धेरै छन् । यस्तै पारखीहरूलाई लक्षित गर्दै थुप्रै नेपाली युट्युबरले आफ्नो मौलिक खानालाई युट्युबमार्फत प्रस्तुत गरिरहेका छन् । यसमा यिनै प्रतिनिधि पात्रको कथा समेटिएको छ ।

इजी रेसिपी बनाउने दीपा

दीपा बस्नेत

इजी किचन रेसिपी

दीपा बस्नेत 'इजी किचन रेसिपी' नामको युट्युब च्यानल चलाउँछिन्। च्यानलको नामजस्तै उनका हरेक रेसिपी 'इजी' हुन्छन्। उनले सबैको भान्सामा सजिलै उपलब्ध हुने सामग्रीबाट मीठा-मीठा परिकार तयार पार्छिन् र भिडियो बनाएर युट्युबमा हाल्छिन्। उनलाई लाग्छ, 'सजिलै बनाउन सकिने र युनिक रेसिपीकै कारण भ्युज बढी आएको हुनसक्छ।'

'चिउराको मीठो पुवा', 'हरियो मकैको रोटी', 'रायोको सागको अचार', 'चाउचाउको अम्लेट' जस्ता युनिक रेसिपी उनको च्यानलमा देख्न सकिन्छ। युट्युबमा भिडियो बनाएर हाल्ने सिलसिला भने लकडाउनका बेला सुरु भएको हो। 'च्यानल लकडाउनअघि नै बनाएकी थिएँ। कहिलेकाहीँ १-२ वटा भिडियो हाल्थें। लकडाउनका बेला फुर्सद मिल्यो' उनी भन्छिन्, 'लकडाउनअघि आफै भिडियो खिच्नुपर्ने भएकाले भिडियोको गुणस्तर राम्रो नहुने र खिच्न पनि अप्ठ्यारो हुने, हल्लिने भएकाले निरन्तरता दिन सकेकी थिइन।'

लकडाउनका बेला उनले निगुरोको रेसिपी बनाएर हालिन्। केही समयमै ३० हजार भ्युज गयो। उनी सुनाउँछिन्, 'सुरुसुरुमा त एक सय मात्र पुग्दा पनि खुसी लाग्थ्यो। कति धेरै जस्तो लाग्थ्यो। यति धेरै पुग्ला भन्ने त सोचेकी पनि थिइन। पाँच सय सब्सक्राइबर नै पुग्यो। लगत्तै 'पोखराको विन्दास आलु' को रेसिपी राखें। त्यसको पनि एक मिलियन भ्युज पुग्यो।' उनको हौसला बढ्दै गयो। त्यसपछि उनले दिनहुँ नयाँ-नयाँ रेसिपी बनाएर हाल्न थालिन्।

उनलाई खाना पकाउन एकदमै रुचि लाग्थ्यो। बच्चालाई सकेसम्म घरमै बनाएर खुवाउँथिन्। त्यसैले उनले सुरुमा बच्चालाई घरमै के-के बनाएर खुवाउन सकिन्छ भनेर भिडियो बनाउन थालिन्। तर उनले सोचेजस्तो भ्युज आएन। उनलाई कमेन्ट पढ्न एकदमै रमाइलो लाग्छ। कतिले यसको रेसिपी राख्नु भन्दै सुझाउँछन्। कमेन्टबाट सुधार्नुपर्ने धेरै कुरा थाहा पाउँछिन्। अहिले उनले युट्युबबाट मासिक एक लाखसम्म आम्दानी गर्छिन्।

गाउँघरको स्वाद पस्किने कान्छीमाया

कान्छीमाया भण्डारी

कान्छी किचन

रातो साडी, रातै चौबन्दी चोलो, कम्मरमा पटुकी लगाएर कान्छीमाया भण्डारीले युट्युबमा खाना पकाउँछिन् । उनले यसरी भिडियो बनाएको तीन बर्ष बितिसकेको छ । यो अवधिमा उनले थुप्रै गाउँघरमा पकाइने खानेकुराको रेसिपी पस्किसकेकी छिन् । छोटो समयमै लोकप्रिय बनेकी कान्छीमाया रहरले भन्दा पनि बाध्यताले युट्युबमा जोडिएको बताउँछिन् ।

कोरोना महामारीका कारण उनका छोरा प्रकाश कामविहीन भएका थिए । ट्रेकिङ गाइडको काम गर्ने उनका छोरा लकडाउनमा घर आएका थिए । उनका श्रीमान् बितेको पनि धेरै भएको थिएन । घर खर्च चलाउन मुस्किल हुँदै गएपछि कान्छीमायाले उनका छोरालाई जसरी भए पनि पैसा कमाउनुपर्छ भन्ने दबाब दिन थालिन् । केही वर्षसम्म मिडियामा काम गरेका कारण प्रकाशसँग क्यामेरा र अनुभव थियो । उनले आमालाई युट्युब च्यानल चलाउने कुरा बताए । प्रकाश सुनाउँछन्, 'मम्मीलाई खाना मीठो पकाउन आउने, त्यसैले यही सीपलाई नै किन युट्युबमा नराख्ने भन्ने सोच आयो ।'

कान्छीमायाले छोराको प्रस्तावलाई सहजै स्वीकार त गरिन् । तर उनलाई क्यामेराअघि बोल्ने आँट जुटाउन सकिनन् । उनी सम्झिन्छिन्, 'छोराले सधैंझैं पकाउन भनी सिकायो । क्यामेराअघि बोल्न डर लागे पनि आफ्नै छोराले त खिचेको हो भनेर पकाउन थालें ।' जसोतसो उनले खाना पकाइन् । उनको पहिलो भिडियो माछा र ढिँडो पकाएको थियो । भिडियो पोस्ट गरेको केही दिनमै हजारौंले हेरे, सयौंले कमेन्ट गरे । आमाछोरा दुवैको हौसला बढ्यो । त्यसपछि एक-एक गरी भिडियो बनाउँदै पोस्ट गर्न थालें ।

नेपाली महिलाको परम्परागत पहिरन भनेको रातो साडी-चोलो, रातो टीका-पोते हो । प्रकाश भन्छन्, 'मौलिक परिकारहरू स्वाद चखाउने भएकाले पहिरन पनि परम्परागत नै हुनुपर्छ भन्ने सोच आयो । गाउँघरको परिवेश देखाउन त्यही थिममा सुरु गरेका हौं । सबैले मन पराइदिनुभयो ।'

अहिले कान्छीमायाको दैनिकी फेरिएको छ । युट्युबमा हप्तामा एउटा भिडियो बनाउँछिन् । घरमा यसपटक के पकाउने भन्ने चर्चा हुन्छ । क्यामेराअघि पकाउन अप्ठ्यारो मान्ने उनी अहिले छोरालाई यसरी खिच, यताबाट खिच, टाढाबाट खिच, यसलाई नजिकबाट खिच भन्दै सिकाउँछिन् । मासिक युट्युबबाटै लाखौं आम्दानी गरिरहेकी कान्छीमाया भन्छिन्, 'अहिले म धेरै खुसी छु । आत्मविश्वास बढेको छ ।'

मौलिक खानालाई फैलाउने सुनीता

सुनीता बराल विष्ट

सेफ सुनी

'चिया कसरी बनायौ' घरमा आउने सबै पाहुनाहरूले सोध्ने प्रश्न यही थियो । सेफ सुनी नामक युट्युब च्यानल चलाउने सुनीता बराल भन्छिन्, 'धेरैले रेसिपी सेयर गर न भन्नुहुन्थ्यो । एकदिन मैले सोचें यसरी घरमा आउने हरेक पाहुनालाई रेसिपी सेयर गर्नुभन्दा युट्युबमा भिडियो बनाएर हालौं न ।' उनको युट्युब च्यानलको पहिलो भिडियो 'नेपाली चिया' रेसिपीको थियो ।

११ वर्षअघि अमेरिका पुगेकी सुनीता नेपाली खानालाई एकदमै मिस गर्थिन् । 'त्यो समयमा नेपाली मौलिक परिकारका रेसिपी च्यानलहरू कमै थिए ।' उनी भन्छिन्, 'युट्युबको ट्रेन्ड पनि त्यति थिएन । मजस्तै अरु पनि नेपाली खानालाई मिस गर्ने धेरै होलान् भन्ने लाग्यो ।' विदेशमा बस्ने नेपालीहरूलाई लक्षित गरेर उनले सजिलो र नेपाली परम्परागत खानाहरूको रेसिपी बनाउन थालिन् । त्यतिमात्र होइन उनले आवश्यक सामग्री अंग्रेजीमा र कहाँ पाइन्छ भनेर स्टोरसमेत सेयर गरिदिन्थिन् । त्यसैले विदेशमा बस्ने नेपालीहरूलाई सामान किन्न सहज भएको उनी बताउँछिन् ।

तिहारको समय थियो । उनले सेल रोटीको भिडियो बनाएर युट्युबमा हालिन् । त्यो भिडियो ट्रेन्डिङमा नै पुग्यो । सब्सक्राइब पनि बढ्यो । उनी सुनाउँछिन्, 'युट्युबको निरन्तर यात्राका लागि यो भिडियो मेरा लागि गेम चेन्जर नै भयो ।' उनले सबैले बनाउन सक्ने तरिकामा सेल रोटी बनाएकी थिइन् । उनले हरेक नेपाली चाडपर्वलाई लक्षित गरी भिडियो बनाउन थालिन् । त्यसले गर्दा विदेशमा बस्ने नेपालीहरूलाई कुन चाड कहिले आउँदैछ भन्ने कुरा थाहा हुन्थ्यो ।

उनले कतिपय रेसिपी आफै तयार पार्छिन् । कोदोको ढिँडो, लोकल कुखुराको झोल उनले नयाँ तरिकाले पकाउन सिकाउँछिन् । उनका हरेक रेसिपी एकदमै युनिक हुन्छन् । युट्युबबाट उनले धेरै साथी बनाएकी छिन् । सुरुमा उनले हप्तामा ४-५ वटा भिडियो हाल्थिन् । अहिले पढाइमा व्यस्त भएकीले युट्युबमा त्यति समय दिन सकेकी छैनन् । उनी भन्छिन्, 'धेरैले राम्रो कमेन्ट गर्नुहुन्छ । रेसिपी मन पराइदिनुहुन्छ । नयाँ कन्सेप्टमा मीठो परिकारको रेसिपी लिएर चाँडै आउनेछु ।'

आमाको स्वाद सम्झाउने यशु

यशु निरौला
मेरो नेपाली किचन

यशु निरौला पढाइ सकेर घरमै थिइन् । छोराछोरी सानै भएकाले उनले जागिर नगर्ने सोच बनाएकी थिइन् । खाना बनाउन रुचि लाग्ने उनी रेसिपी च्यानल, शोहरू हेर्थिन् । उनलाई नयाँ-नयाँ परिकार प्रयोग गर्न मन लाग्थ्यो । घरमा आएका साथीभाइ र पाहुनाहरूले मीठो मानेर खाँदा उनलाई खुसी लाग्थ्यो । एक दिन उनका श्रीमान्ले नै रेसिपी च्यानल खोल्न सुझाए । पाँच वर्षअघि श्रीमान्को सहयोगमा युट्युब च्यानल खोलिन् । युट्युबको नाम 'मेरो नेपाली किचन' जुराइन् ।

सुरुमा उनले चिउराको पकौडा बनाएर भिडियो हालिन् । यो एकदमै नौलो परिकार थियो । भिडियो अपलोड गरेको केही समयमै १ लाख भ्युज गयो । पहिलो भिडियो नै यति धेरै चलेपछि उनलाई थप हौसला मिल्यो । उनी भन्छिन्, 'त्यसले मलाई थप प्रेरणा मिल्यो ।'

उनी मात्र होइन उनकी १८ वर्षीया छोरीले पनि युट्युब च्यानल चलाउँछिन् । त्यसमा उनकी छोरीले हरेक विकेन्डमा फुड च्यालेन्ज गरेको भिडियो अपलोड गर्छिन् । त्योसँगै भ्लग पनि बनाउँछिन् । उनको रेसिपीको भिडियो श्रीमान्ले नै खिचिदिन्छन्, एडिट गरेर युट्युबमा हालिदिन्छन् । उनले नेपाली मात्र होइन इन्डियन, चाइनिज आदि धेरै किसिमका परिकार बनाएर युट्युबमा हालेकी छिन् । तर उनको अनुभवमा धेरैले ननभेज परिकार नै मन पराउँछन् । ममको रेसिपी पनि धेरैले हेर्ने उनको भनाइ छ ।

स्नातकोत्तर गरेकी उनलाई कहिलेकाहीं पढेर पनि केही गर्न सकिन भन्ने जस्तो लाग्थ्यो । 'युट्युबले मलाई त्यो कुरा बिर्साएको छ । घरमा बसीबसी घरपरिवार सबैलाई समय दिएर युट्युबबाट राम्रै कमाइ गरिरहेकी छु । जगिर गरेको भए बच्चालाई पर्याप्त समय दिन पाउने थिइन । घरको काम सबै गरेर पनि महिनाको एक लाख कमाउनु मेरा लागि ठूलो रकम थियो' उनी भन्छिन् । विदेशमा बस्ने नेपालीहरूले जो खाना बनाउन जान्दैनन् । उनीहरूका लागि यो च्यानल उपयोगी बनेको छ । उनी भन्छिन्, 'कतिले तपाईंको भिडियो हेरेर पकाउन थालें भन्दै म्यासेज गर्छन् । कतिले आमाको हातको खाना खाएजस्तै भयो भन्दै कमेन्ट गर्छन् । एकदमै खुसी लाग्छ ।'

मौलिक परिकारलाई प्रवर्द्धन गर्ने क्रिस्टिना

क्रिस्टिना महर्जन अर्याल
यम्मी फुड वर्ल्ड

आठ वर्षअघि उनले युट्युब च्यानल 'यम्मी फुड वर्ल्ड' खोलिन् । जतिबेला नेपाली मौलिक परिकारको रेसिपी सिकाउने नेपाली युट्युबर कमै भेटिन्थे । उनी कामको सिलसिलामा जर्मनी पुगेकी थिइन् । उनी पेसाले नर्स हुन् ।

उनी भन्छिन्, 'केही परिकारहरू भए पनि भारतीय र विदेशी च्यानलको जस्तो थिएन । त्यसैले नेपाली परिकारको रेसिपी च्यानल खोल्ने सोच आयो ।' एक दिन उनका साथीले नेपालबाट उपहारस्वरूप सुकुटी ल्याइदिएका थिए । उनले साथीलाई भिडियो खिचिदिन आग्रह गरिन् । उनीसँग त्यतिबेला क्यामेरा थिएन, लाइटिङ थिएन । त्यसभन्दा महत्वपूर्ण कुरा उनीसँग केही आइडिया थिएन । भिडियो कसरी खिच्ने, एडिटिङ कसरी गर्नेदेखि केही कुराको आधारभूत ज्ञान थिएन । उनले सुकुटी पकाउन चाहिने सबै सामग्री तयार पारिन् र पकाइन् । उनका साथीले यी सबै प्रक्रिया खिचिरहे । त्यसपछि उनीहरूले युट्युबबाट भिडियो एडिटिङ कसरी गर्ने भन्ने कुरा सिकेर पहिलो भिडियो अपलोड गरे ।

उनी सुनाउँछिन्, 'भिडियो अपलोड गरेको एक महिनामा १ सय ५० जनाले हेरे । यति भ्युज हुँदा पनि हामी एकदमै खुसी थियौं । किनभने कतिपयले त हाम्रो भिडियो हेरे भन्ने लाग्यो । त्यसपछि हामीले लगातार भिडियो अपलोड गरिरह्यौं । किनभने मलाई नेपाली फुड रेसिपीको युट्युब च्यानलको आवश्यकता थियो भन्ने लाग्यो ।'

नेपाली मौलिक परिकारलाई प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले उनले युट्युब च्यानल खोलेकी थिइन् । त्यसैले उनी नेपाली परिकारमा केन्द्रित रहिन् । 'तर भ्युअर्सलाई सबै प्रकारको रेसिपीको आवश्यकता पर्ने रहेछ । त्यसैले अन्य देशका परिकारहरू पनि बनाउँछु ।' प्रत्येक हप्तामा एउटा भिडियो हाल्ने उनलाई अर्को भिडियो के बनाउने भन्ने अन्योल भएका बेला कमेन्ट पढ्छिन् र भ्युअर्सले दिएका सुझावअनुसार परिकार बनाउँछिन् ।

उनको युट्युब च्यानल जर्मनीमा दर्ता भए भए पनि ७० प्रतिशत भ्युअर्स नेपाली छन् । पछिल्लो समय उनले बच्चा सानै भएकाले युट्युबमा समय दिन सकेकी छैनन् । चाडैं नयाँ-नयाँ परिकारको भिडियो बनाउने उनको योजना छ । उनले युट्युबबाट मासिक दुई लाखदेखि तीन लाख रुपैयाँसम्म आम्दानी गर्छिन् ।

गर्मीको अफिसियल मेकअप

वन्दना राउत

प्रोफेसनल मेकअप एक्सपर्ट एण्ड नेल टेक्निसियन

गर्मीमा पसिना धेरै बग्ने हुँदा म्याट/कम्प्याक्ट मेकअप उपयुक्त हुन्छ ।

गर्मीमा कस्तो मेकअप हुनुपर्छ ?

गर्मीमा बाहिर तातो हुरी-बतास चल्ने, धूलो उड्ने अनि पसिना आउने हुँदा छालाको सुरक्षा र हेरचाहमा विशेष ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ। छालाको प्रोटेक्सन उपयुक्त प्रसाधन र मेकअपले नै गर्ने हो। तसर्थ यो मौसममा मेकअप्रति सजग हुनुपर्छ। गर्मीको मेकअपमा टोनर, सिरम र कन्सिलर अनिवार्य प्रसाधन हुन्। तिनलाई सौन्दर्य प्रसाधन लगाउनुअघि प्रयोग गरिन्छ र यी सामग्रीले छालालाई टाइट बनाउन र चमक ल्याउन सहयोग गर्छन्। त्यसपछि गुणस्तरीय ब्रान्डको मोइस्चराइजर लगाउनुपर्छ अनि मात्रै बिबी वा सिसी क्रिम प्रयोग गरी मिनेरल वा कम्प्याक्ट पाउडरले फिनिसिङ टच दिनुपर्छ। गर्मी महिनामा पसिना धेरै बग्ने हुँदा म्याट/कम्प्याक्ट मेकअप नै उपयुक्त हुन्छ।

यो मौसममा अफिसियल (प्रोफेसनल) हरूले कस्तो मेकअप गर्ने ?

मैले माथि नै भनिसकें यो प्रचण्ड गर्मीमा बाहिरको वातावरणका बारेमा। अफिस जानेहरूका लागि त यो मौसम झनै चुनौतीपूर्ण छ। तसर्थ गर्मीको मेकअपमा सतर्क हुनुपर्छ। गर्मीमा प्रोफेसनलहरूलाई लाइट तथा म्याट मेकअप उपयुक्त हुन्छ।

गर्मीमा बाहिर तातो हुरी-बतास चल्ने, धूलो उड्ने अनि पसिना आउने हुँदा छालाको सुरक्षा र हेरचाहमा विशेष ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ । छालाको प्रोटेक्सन उपयुक्त प्रसाधन र मेकअपले नै गर्ने हो । तसर्थ यो मौसममा मेकअप्रति सजग हुनुपर्छ । गर्मीको मेकअपमा टोनर, सिरम र कन्सिलर अनिवार्य प्रसाधन हुन् ।

कसरी गर्ने ?

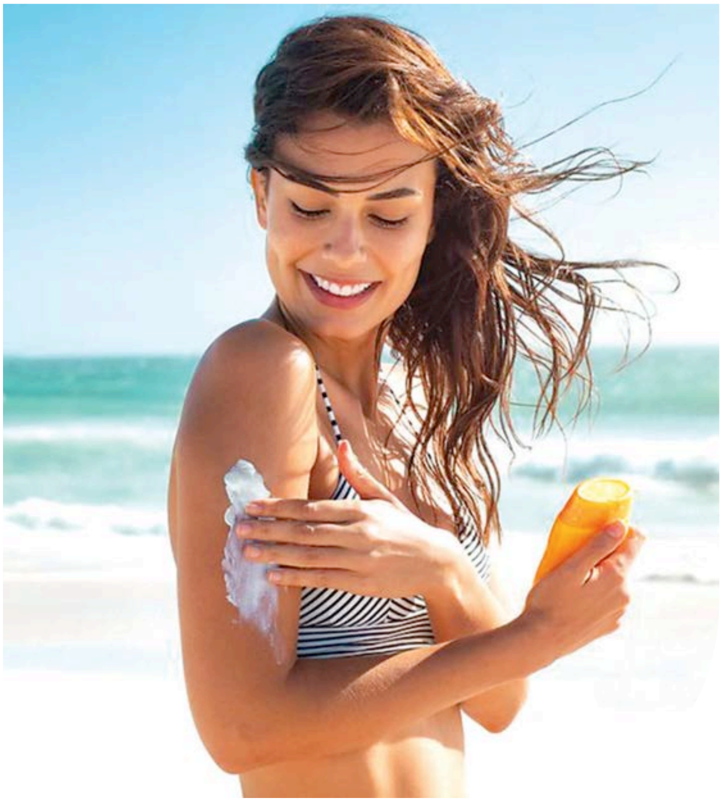
अफिस जानु आधा घण्टाअघि सफा पानीले मुख धोएर अनुहार टोनिङ गरी आफ्नो छाला सुहाउँदो मोइस्चराइजर लगाउने। गर्मीमा सनब्लक छुटाउनै नहुने प्रसाधन हो। सनस्क्रिन लगाएपछि राम्रो ब्रान्डको डे क्रिम वा बिबी क्रिम लगाउन सकिन्छ। उमेर र छालाको प्रकृतिअनुसार उपयुक्त हुने सौन्दर्य प्रसाधन छान्नुपर्छ। जति उमेर बढ्दै गयो उति बढी एसपिएफयुक्त सनस्क्रिन क्रिम प्रयोग गर्नुपर्छ।

अफिसियल लुक्सलाई एलिगेन्ट देखाउन मेकअपमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू के-के हुन् ?

अफिसियल मेकअपमा डार्क लिपिस्टिकको सट्टा स्किन कलर लिपग्लस प्रयोग गर्दा एलिगेन्स लुक्स आउँछ। नियमित प्रयोग गर्ने गाजलबाहेक आई मेकअप नगर्दा पनि हुन्छ। साथै हेभी ज्वेलरीको प्रयोग गर्दा पनि त्यति सान्दर्भिक देखिँदैन।

सनस्क्रिन किन लगाउने ?

के तपाईं घरबाट निस्कने बेला सनस्क्रिन प्रयोग गर्नुहुन्छ ? यदि नियमित रूपमा सनस्क्रिन प्रयोग गर्नुहुन्न भने तपाईंको छालामा हानि हुनसक्छ । छालामा टेनिङ, प्रि म्याचोर एजिङ, सनबर्न र छालाको क्यान्सर हुने जोखिम बढ्छ । छालामा देखिने विभिन्न समस्याबाट बच्नका लागि गुणस्तरीय कम्पनीका सनस्क्रिन क्रिम प्रयोग गर्नुपर्छ । यसको नियमित प्रयोगले सूर्यको हानिकारक किरणबाट बचाउने मात्र होइन अनुहारको छालामा देखा पर्ने अधिकांश समस्याबाट छुटकारा मिल्छ । छालामा देखिने धेरै समस्या युभी किरणकै कारण हुन्छन् । घाममा निस्कनु आधा घण्टाअघि सनस्क्रिन प्रयोग गर्दा छाला स्वस्थ एवं जवान देखिन्छ र छालाको क्यान्सर हुने जोखिम पनि कम हुन्छ ।



सनस्क्रिन भनेको के हो ?

सनस्क्रिनको प्रयोगले सूर्यको अल्ट्रा भाइलेट किरणबाट बचाएर छालाको सुरक्षा गर्छ। अल्ट्रा भाइलेट किरण छालामा देखिने विभिन्न समस्याको कारक हो। बजारमा विभिन्न कम्पनीका सनस्क्रिन उपलब्ध छन्। तर सबैलाई सबै प्रकारका सनस्क्रिन सुट गर्छन् भन्ने छैन। घाममा निस्कनु आधा घण्टाअघि सनस्क्रिन प्रयोग गर्नुपर्छ। सूर्यको किरण दिउँसो ८ बजेदेखि ४ बजेसम्म हानिकारक हुन्छ। दिनमा तीनपटक दुई-दुई घण्टाको फरकमा सनस्क्रिन प्रयोग गर्नुपर्ने छाला तथा सौन्दर्य विशेषज्ञहरू बताउँछन्।

सनस्क्रिनको छनोट

सनस्क्रिन लोसन, जेल, क्रिम, स्प्रे आदि विभिन्न प्रकारका हुन्छन्। आफूलाई सहज र छालामा सुट गर्ने र छालाको प्रकारअनुसारको सनस्क्रिनको छनोट गर्नुपर्छ। एक्ने भएको अनुहारमा जेल बेस्डको सनस्क्रिन उपयुक्त हुन्छ। यदि छाला सुख्खा छ भने क्रिम वेस्ड सनस्क्रिन प्रयोग गर्नुपर्छ। सुख्खा, चिल्लो, कम्बिनेसन, संवेदनशील छालाअनुसारको सनस्क्रिन बजारमा उपलब्ध हुन्छ। नियमित मेकअप गर्नेहरूले ग्रिजी सनस्क्रिनको छनोट गर्नुपर्छ। सनस्क्रिनमा एक्टिभ इन्ग्रेडिएन्टले सूर्यको युभी र युभीबी किरणबाट बचाइराख्छ। त्यसैले सनस्क्रिनको छनोट गर्दा सही इन्ग्रेडिएन्ट भएको हुनुपर्छ।

सनस्क्रिन खरिद गर्नुअघि एसपिएफ नम्बरमा पनि ध्यान दिनुपर्छ। कति समयसम्म सूर्यको सम्पर्कमा रहँदा छालाको सुरक्षा गर्छ सोहीअनुसार एसपिएफको प्रयोग गर्नुपर्छ। लामो समयसम्म घरबाट बाहिर बस्नेले धेरै एसपिएफ भएको सनस्क्रिन प्रयोग गर्नुपर्छ। घाममा कम हिँड्नेले कम एसपिएफ भएको प्रयोग गर्न सक्छन्। त्यसैगरी सनस्क्रिन वाटर रेसिस्टेन्ट भएको प्रयोग गर्नुपर्छ। गर्मीमा स्विमिङ गर्दा वा पसिना धेरै निस्कदा सनस्क्रिनले काम गर्दैन। त्यसैले वाटर रेसिस्टेन्ट भएको सनस्क्रिन प्रयोग गर्नुपर्छ। सनस्क्रिन खरिद गर्दा उत्पादन मिति हेर्नुपर्छ।

डार्क सर्कल कसरी हटाउने ?

डा. धर्मेन्द्र कर्ण

छाला तथा सौन्दर्य रोग विशेषज्ञ

डार्क सर्कल थकान, निद्रा पूरा नहुँदा र बढ्दो उमेरको कारण पनि आउँछ । डार्क सर्कल छोप्नका लागि मेकअपको सहायता लिए पनि यो स्थायी समाधान भने होइन ।

प्रदूषण र घाम अनुहारको सौन्दर्य बिगार्ने मुख्य कारक मानिन्छ। प्रदूषणका कारण अनुहारमा विभिन्न किसिमका समस्या देखा पर्छन्। आँखाको मुनिको भागमा (डार्क सर्कल) कालो घेरा आएपछि पूरै अनुहारको सौन्दर्य बिगार्छ। डार्क सर्कल थकान, निद्रा पूरा नहुँदा र बढ्दो उमेरको कारण पनि आउँछ। डार्क सर्कल छोप्नका लागि मेकअपको सहायता लिए पनि यो स्थायी समाधान भने होइन।

कारण

डार्क सर्कल दुईवटा कारणले आउँछन्। एउटा रोग भएर आउँछ भने अर्को रोग नभएर आउँछ। घाम वा कस्मेटिक एलर्जी हुनेहरूको डार्क सर्कल आउँछ। त्यसैगरी आँखाको समस्या भएका र चस्मा लगाउनैपर्ने मानिसलाई पनि यो समस्या आउन सक्छ। थाइराइड र रक्तअल्पता हुँदा पनि डार्क सर्कल आउन सक्छ।

डार्क सर्कल आउने मुख्य कारण भनेको वंशानुगत हो। यदि परिवारमा कसैलाई डार्क सर्कल भए अरुलाई पनि हुने सम्भावना बढी हुन्छ। अनुहारको बनावटका कारण पनि धेरैलाई

डार्क सर्कलको समस्याले सताएको हुन्छ । नाक चुच्चो र आँखा गाडिएकाहरूको आँखामुनि आँसु जम्ने खाल्डो भइदिन्छ । त्यहाँ रक्तनलीहरू बढी हुन्छन् । त्यसकारण रगत जम्मा हुन्छ र कालो हुन्छ । मोबाइल वा कम्प्युटरमा लामो समयसम्म बस्दा आँखा वरिपरि कालो बस्छ । त्यसबाहेक धेरै घाममा हिँड्ने, पानी कम खाने, धूम्रपान गर्ने मानिसको आँखाको वरिपरि गाजल लगाउने, केशमा मेहन्दी वा कुनै रंग लगाउँदा डार्क सर्कल आउँछ । पिरियड भएका बेला, पोषणको कमी, अनिद्राको समस्या भएकाहरूलाई पनि डार्क सर्कल आउन सक्छ ।

उपचार

डार्क सर्कलको उपचार गर्नुभन्दा पहिले त्यसको कारण पत्ता लगाउनुपर्छ । शरीरको आवश्यकतानुसार पानी पिउनुपर्छ । घाममा धेरै नहिँड्ने, हिँड्नैपरे सनग्लास, स्कार्फ र छाताको प्रयोग गर्नुपर्छ । रोगका कारण डार्क सर्कल आइरहेको छ भने त्यसको उपचार गराउनुपर्छ । अनुहारलाई सुख्खा हुन दिनुहुँदैन । नियमित मोस्चराइजरको प्रयोग गर्नुपर्छ । आँखाका लागि छुट्टै मोस्चराइजर पाइन्छ । त्यही मोस्चराइजर लगाउनुपर्छ । अन्य मोस्चराइजर आँखामा पर्दा पोल्न सक्छ । त्यसबाहेक डार्क सर्कलका लागि मल्हम पाइन्छ । त्यो चिकित्सकको सल्लाहअनुसार लगाउनुपर्छ । पछिल्लो समय डार्क सर्कलको उपचारका लागि विभिन्न प्रविधि भित्रिएका छन् । त्यसबाट उपचार गराउन सकिन्छ । पिलिङ, लेजर थेरापी, पिआरपी, हाइफो यसका उपचार विधि हुन् । यीमध्ये सबैभन्दा प्रभावकारी डर्मा फिलर हो । यो निकै प्रचलित उपचार पद्धति पनि हो ।

डार्क सर्कल आउने मुख्य कारण भनेको वंशानुगत हो । यदि परिवारमा कसैलाई डार्क सर्कल भए अरुलाई पनि हुने सम्भावना बढी हुन्छ । अनुहारको बनावटका कारण पनि धेरैलाई डार्क सर्कलको समस्याले सताएको हुन्छ ।

खर्च कति ?

पिलिङ गर्नका लागि दुईदेखि तीन हजार रुपैयाँ लाग्छ । यसले तुरुन्तै रिजल्ट दिन्छ । पिआरपी गर्न पाँचदेखि छ हजार रुपैयाँसम्म लाग्छ । डर्मा फिलर गर्नका लागि ३० देखि ६० हजार रुपैयाँसम्म लाग्छ । यो चाइनिज, कोरियन र अमेरिकन कम्पनीको हुन्छ । आँखाको मुनिको भागको भोल्युम बढाउन फिलर उपयुक्त उपचार हो । यो सजिलो विधि हो र यसबाट कुनै किसिमको पीडा हुँदैन । एकपटक गरिसकेपछि १/२ वर्षसम्म ढुक्क हुन सकिन्छ ।

रोकथामका उपाय

- शरीरको आवश्यकतानुसार पानी पिउनुपर्छ ।
- जंकफुडको सेवनबाट बच्नुपर्छ ।
- ताजा, हरिया तरकारी एवं फलफूल खानुपर्छ ।
- आँखा चिलाउने बानी छ भने कन्हाउनुहुँदैन । यसले पनि डार्क सर्कल बढाउँछ ।
- राति सुत्दा सिरानीमा टाउको राखेर सुत्नुपर्छ ।
- समयमै सुत्ने र उठ्ने बानी बसाल्नुपर्छ ।
- नियमित रूपमा आँखाको वरिपरि मसाज गर्नुपर्छ ।
- आँखाको वरिपरि भरसक अरु कस्मेटिक सामग्री प्रयोग गर्नुहुँदैन ।
- मोबाइल र कम्प्युटरमा धेरै लामो समयसम्म बस्नुहुँदैन ।
- घाममा हिँड्दा चस्मा, स्कार्फ र छाता बोक्न बिर्सनुहुँदैन ।
- नियमित मोस्चराइजर र सनस्क्रिनको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- धूम्रपान र मद्यपान गर्नुहुँदैन ।

डिजिटल बजार

अहिलेको समय डिजिटलको भइसकेको छ । प्रविधिको विकाससँगै हरेक गतिविधि प्रविधिमैत्री हुन थालेका छन् । कुनै कुरा खान मन लाग्दा, कपडा किन्दा होस् डिजिटल अर्डर गर्न सकिने सुविधा रहेको छ । राइड सेयरिङ एपदेखि मोबाइल रिचार्ज गर्न डिजिटल एप नै प्रयोगमा आउन थालिसकेका छन् । यस्ता एपले समय बचत गर्नुका साथै सहज बनाउँदै लगेको प्रयोगकर्ताहरूको अनुभव छ । नेपालमा पछिल्लो समय थुप्रै डिजिटल एपको प्रयोग बढ्दै गएको छ । डिजिटल पेमेन्ट गर्नेदेखि अनलाइन सपिङमा युवाहरू उत्तिकै रमाइरहेका छन् । डिजिटल पेमेन्ट र अनलाइन सपिङमा रमाउने युवती हुन्, बानेश्वरकी अर्चना अर्याल ।

बैंकर्स उनलाई पैसा बोक्ने झन्झटबाट मुक्त भएको महसुस भएको छ । खानेकुरा अर्डर गर्न होस् वा कपडा किन्न डिजिटल मार्केट नै उनको रोजाइ हुन्छ । उनी बढी मात्रामा दराज एप प्रयोग गर्छिन् । उनले भनिन्-'डिजिटल भुक्तानी होस् वा सपिङ डिजिटल प्रविधिले डिजिटलमैत्री बनाउन होस् वा समय बचत गर्न सहयोग गर्ने रहेछ ।' अहिले हातहातमा डिजिटल पेमेन्ट हुन थालेका छन् । बैंकहरूले पनि मोबाइल बैंकिङ र डिजिटल पेमेन्टलाई नै प्राथमिकता दिन थालेका छन् ।

सन् २००५ मा नेपालमा स्ट्यान्डर्ड चार्टड बैंकले मोबाइल बैकिङको सुरुवात गऱ्यो । त्यसपछि लक्ष्मी बैंकले २००९ मा मोबाइल मनीका रूपमा सेवा प्रदान गरेको थियो । अहिलेको समयमा आइपुग्दा फोन पे सञ्चालन गर्नेहरूको संख्या बढ्दै गएको छ । फोन पेका

प्रविधिको विकाससँगै हरेक गतिविधि प्रविधिमैत्री हुन थालेका छन् । कुनै कुरा खान मन लाग्दा, कपडा किन्दा होस् डिजिटल अर्डर गर्न सकिने सुविधा रहेको छ । राइड सेयरिङ एपदेखि मोबाइल रिचार्ज गर्न डिजिटल एप नै प्रयोगमा आउन थालिसकेका छन् । यस्ता एपले समय बचत गर्नुका साथै सहज बनाउँदै लगेको प्रयोगकर्ताहरूको अनुभव छ ।

ब्रान्ड म्यानेजर प्रफुल्ल रिजालका अनुसार कोरोना महामारीपछि डिजिटल पेमेन्टको अवधारणा विकास भएको हो । अस्पतालदेखि रेस्टुरासम्म फोन पेमार्फत पेमेन्ट गर्नेहरूको संख्या बढ्दै गएको छ । नेपालमा डिजिटल भुक्तानी फोन पे, इ सेवा, सरकारी नेपाल पेजस्ता एपहरू सञ्चालनमा छन् ।

दराज

ई कमर्सको क्षेत्रमा लोकप्रिय नाम हो दराज । यो एक अनलाइन सपिङ हो । नेपालमा अनलाइन सपिङ चिनाउने डिजिटल प्लेटफर्म हो, दराज । सन् २०१२ देखि नेपालमा सुरुवात गरेको यो व्यवसायमा पनि डिजिटल रूपमा अगाडि बढ्दै गएको छ । हरेक सामान एकै ठाउँमा डिजिटल रूपमा किन्न सकिने भएकाले

पनि यो लोकप्रिय बन्दै गएको छ । दराजले पछिल्लो समय ग्राहकका लागि विभिन्न योजना अघि सार्दै आएको छ । दराजले श्रीलंका, पाकिस्तान, बंगलादेशलगायतका देशहरूमा व्यापार सञ्चालन गर्दै आएको छ ।

फुडमान्डु

खाना अर्डर गर्ने एप हो फुडमान्डु । यो नेपालको पहिलो डेलिभरी कम्पनी हो । यो छोटो समयमा लोकप्रिय बनेको स्टार्टअप हो फुडमान्डु । फुडमान्डुले खाना आफै नबनाई अन्य रेस्टुरेन्टसँग साझेदारी गरी खाना अर्डर गर्ने र डेलिभरी गर्ने काम गर्छ । यसमा ग्राहकहरूले एपमार्फत खाना अर्डर गरी डिजिटल रूपमा भुक्तानी गर्छन् । काममा व्यस्त हुने मानिसका लागि खाना वा खाजा अर्डर गर्न यो उपयुक्त छ । यो एपमार्फत आफूलाई मन लागेको खानेकुरा अर्डर गर्न सकिन्छ ।

पठाओ/टुटल

राइडिङ सेयरिङ पठाओ र टुटल । यी दुवैले सडकमा आफ्ना सेवा दिँदै आएका छन् । मोबाइलबाट एप डाउनलोड गरी गन्तव्यसम्म पुर्‍याउन यी एपले सहयोग गरिरहेका छन् । गन्तव्यमा देखिएपछि पैसाको बार्गेनिङ गर्न नपर्ने यी एपहरूले सहजीकरण गर्दै आएका छन् । यसमा सेवा दिन र लिन चाहनेहरूले मोबाइलमा एप डाउनलोड गरेर दर्ता गर्नुपर्छ । एपमार्फत नै दुवैजनाको सम्पर्क गर्न सकिन्छ । यसमा गन्तव्य नै देखाएर भाडा समेत देखाइदिन्छ । भाडा पनि अनलाइन भुक्तानीमार्फत पेमेन्ट गर्न सकिन्छ ।

‘अन्तर्राष्ट्रिय ग्लोबल मनी विक’

‘ग्लोबल मनी विक’ नेपालका लागि किन आवश्यक छ ?

वित्तीय साक्षरताका लागि ग्लोबल मनी विक राम्रो माध्यम हुन सक्छ। ‘ग्लोबल मनी विक’ मूलतः किशोर-किशोरी तथा युवा-युवतीमा वित्तीय शिक्षाको महत्वका बारेमा जागरण ल्याउने उद्देश्यले वार्षिक रूपमा मनाइने साताव्यापी अभियान हो। नेपालमा नेपाल राष्ट्र बैंकको संयोजनमा हरेक वर्ष मार्च महिनामा मनाइने ग्लोबल मनी विक यो बाह्रौं संस्करण हो। यसै सन्दर्भमा नेपालमा पनि २०८० चैत ५ देखि ११ गतेसम्म ‘प्रोटेक्ट योर मनी, सेक्योर योर फ्युचर’ भन्ने नाराका साथ ग्लोबल मनी विक मनाइएको थियो। यसमा वित्तीय सचेतना अभिवृद्धिमा सहयोग पुग्ने किसिमका चेतनामूलक कार्यक्रमहरू सञ्चालन भए। त्यसैले नेपालका लागि यो आवश्यक छ।

नेपालमा वित्तीय साक्षरता कसरी बढाउने ?

वित्तीय सेवा उपलब्ध गराउनेलाई उनीहरूको सेवा वा उत्पादनका बारेमा राम्ररी बुझ्न, वास्तविक आवश्यकतालाई पहिचान गरी आफ्ना उत्पादनहरूलाई परिमार्जन गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ। वित्तीय साक्षरताले समग्र वित्तीय प्रणालीमा विश्वास दिलाउँछ। नेपाल राष्ट्र बैंकद्वारा वित्तीय साक्षरता ढाँचा २०७९ जारी गरी इजाजतपत्र प्राप्त बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरूका गतिविधि सोही ढाँचाअनुरूप वित्तीय साक्षरता मार्गदर्शन, २०७९ जारी गरिएको छ।

ग्लोबल मनी विक चलिरहेको छ, नेपालमा बचत गर्ने क्रम कस्तो देखिन्छ ?

विश्वका अन्य मुलुकको तुलनामा नेपालमा बचत गर्ने बानीकम छ। न्यून आय र अधिकांश आम्दानी गर्ने बानीले बचत कम भएको हो। आर्थिक वर्ष २०७७/७८ र २०७८/७९ को माघ मसान्तको तुलनामा, आर्थिक वर्ष २०७८/७९ र २०७९/८० को सोही अवधिमा बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरूमा रहेको निक्षेपमा क्रमशः ३.७ प्रतिशत र ५ प्रतिशतको वृद्धि देखिएको थियो। साथै, गत आर्थिक वर्षको तुलनामा चालु आर्थिक वर्ष २०८०/८१ को माघ मसान्तसम्म निक्षेप ७ प्रतिशतले बढ्यो। निक्षेपको वृद्धि हुनुमा आममानिसहरू बचत गर्ने काममा सचेत बन्दै गएको बुझिन्छ। मुलुकमा पुँजी निर्माण गर्न आममानिसले बचत गर्ने बानी बसाल्नु आवश्यक हुन्छ। मानिसमा बचत गर्ने मुख्य उपाय भनेको आम्दानी बढाउने र खर्च घटाउने हो।

डा. नीलम ढुंगाना तिम्सिना
वरिष्ठ डेपुटी गभर्नर, राष्ट्र बैंक

बचत गर्ने कुरामा नयाँ पुस्ता कत्तिको सजग र सक्रिय छ ?

विगतको तुलनामा नयाँ पुस्ता बचत गर्ने कुरामा सचेत छ। यद्यपि, अझै पनि युवामाझ बैंकिङ बानीको अपेक्षित विकास भएको देखिँदैन। बैंकिङ बानीको विकास गर्न नेपाल राष्ट्र बैंकले वित्तीय साक्षरताको माध्यमबाट विभिन्न प्रयास गर्दै आएको छ त्यसमध्ये ‘विद्यार्थीसँग नेपाल राष्ट्र बैंक’ भन्ने वित्तीय साक्षरतामूलक कार्यक्रम एक हो। सानैदेखि पैसाको महत्व बुझाई बचत गर्ने बानी बसाल्न बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरूले बचतका विभिन्न योजना ल्याएका छन्। बचत रकमलाई उत्पादनशील क्षेत्रतर्फ लगानी गर्न प्रोत्साहित गर्नु आजको आवश्यकता हो।

> नेपालमा बैंक कर्जा नै आर्थिक क्रियाकलापमा लगानीको प्रमुख स्रोतको रूपमा रहेको छ। अधिकांश बैंक तथा वित्तीय संस्था सहर केन्द्रित छन्।

वित्तीय कारोबार बढाउन के गर्नुपर्ला ?

नेपालमा बैंक कर्जा नै आर्थिक क्रियाकलापमा लगानीको प्रमुख स्रोतको रूपमा रहेको छ। अधिकांश बैंक तथा वित्तीय संस्था सहर केन्द्रित छन्। लघुवित्तलाई वित्तीय रूपमा सबल बनाई आधुनिक व्यवस्थापन प्रणाली एवं संस्थागत सुशासन मजबुत बनाउनु आवश्यक छ। यसका लागि नेपाल राष्ट्र बैंकले नियमन र सुपरिवेक्षणका अतिरिक्त संस्थागत क्षमता अभिवृद्धि गर्न समयानुसार मार्गदर्शन गर्दै आएको छ। साथै, मुलुकको ग्रामीण तथा दुर्गम क्षेत्रमा बैंक तथा वित्तीय सेवा वृद्धि गर्नुका साथै सोको उपयोग पक्षलाई पनि सुदृढीकरण गर्नुपर्छ। यसका लागि नीतिगत, संरचनागत र व्यवस्थापकीय पक्षमा सुधारको आवश्यकता छ।

परिवार वा संघसंस्थामा वित्तीय साक्षरता र कारोबार बढाउन महिलाको भूमिका कस्तो रहन्छ ?

मुलुकको कुल जनसंख्याको ५१.०५ प्रतिशत जनसंख्या महिलाको भएकाले आर्थिक गतिविधिमा महिलाको भूमिका विशेष रहन्छ। महिलालाई वित्तीय साक्षरतातर्फ अभिप्रेरित गर्न नेपाल सरकारबाट महिलाको आर्थिक पुनरुत्थान र महिला उद्यमशीलता विकास गर्नका लागि विभिन्न नीतिगत व्यवस्था गरिएका छन्, जसमध्ये वि. सं. २०७७ सालमा महिला उद्यमशीलता सहजीकरण केन्द्र सञ्चालन कार्यविधि जारी भएको छ। पछिल्लो आर्थिक सर्वेक्षणअनुसार कुल लघु उद्योगमध्ये महिलाहरूको स्वामित्वमा १३ प्रतिशत लघु उद्योग रहेका छन्। साथै, रोजगारीमा सहभागी भएका ९०.५ प्रतिशत महिलाहरू अनौपचारिक आर्थिक गतिविधिमा संलग्न छन्। यद्यपि, लघुवित्त वित्तीय संस्थामा लगभग ९६ प्रतिशत ऋणीहरू महिला नै छन्। यसर्थ, महिलाहरू आर्थिक क्रियाकलापतर्फ उन्मुख हुने क्रम बढ्दो छ।

अहिलेको बैंकिङ कारोबारको अवस्था र यसप्रति उठेका नकारात्मक धारणाबारे केही बताइदिनुस् न।

नेपालको बैंकिङ क्षेत्रमा पछिल्लो दशकमा ठूलो परिवर्तन आएको छ। वित्तीय क्षेत्रको

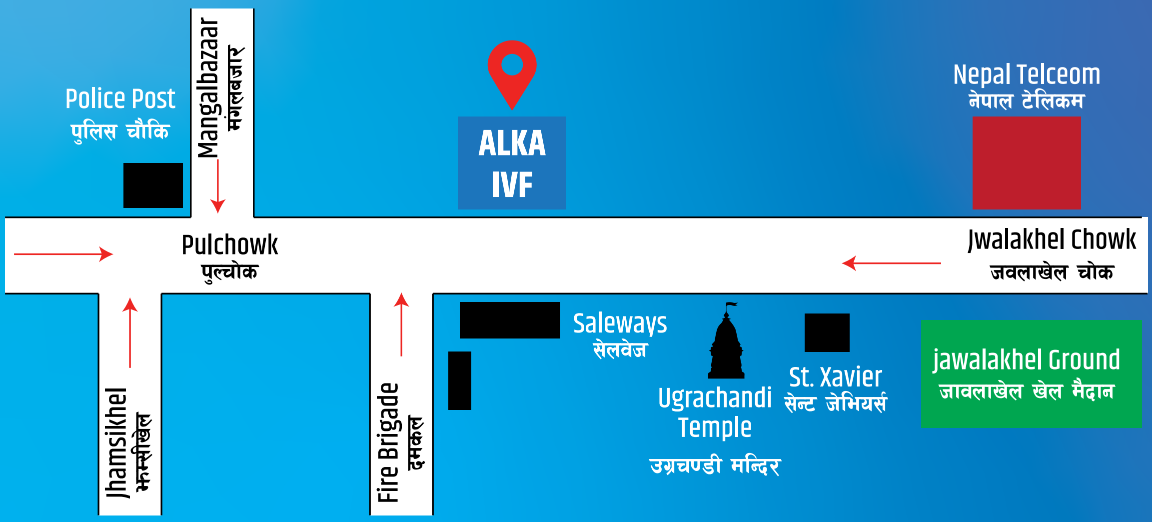
"we care to cure"

अल्का अस्पताल प्रा.लि.

ALKA HOSPITAL (P) LTD

(ISO 9001:2015 Certified)

ALKA IVF & FERTILITY CENTRE



संरचना तथा सेवाको दायरामा वृद्धि भएको छ। यसैगरी सूचना प्रविधिको प्रयोगले बैंकिङ सेवालाई सर्वसुलभ र सस्तो पनि बनाएको छ। आ. व. २०७९/८० मा बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरूमा रहेको कुल निक्षेप रु. ५७ खर्ब १० अर्ब र निजी क्षेत्रमा प्रवाहित कर्जा रु. ४७ खर्ब ९७ अर्ब रहेकोमा चालु आर्थिक वर्ष २०८०/८१ को पहिलो सात महिनामा यो आँकडा क्रमशः रु. ६१ खर्ब ७ अर्ब र रु. ५१ खर्ब ५१ अर्ब रहेको छ। बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरूमा तरलताको अवस्था मजबुत रहेको छ। पछिल्लो समयमा बैंक तथा वित्तीय संस्थाको निस्क्रिय कर्जा बढेको भए तापनि छिमेकी मुलुकहरूको तुलनामा नेपालको बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरूको कुल निष्क्रिय कर्जा कम छ। कोभिड १९ पछि डिजिटल भुक्तानीका अनेक सुविधा वृद्धि भएका कारण वित्तीय पहुँच बढेको हो।

यसका बाबजुद अन्तर्राष्ट्रिय आपूर्ति शृङ्खलामा देखिएको समस्याका कारण व्यापार-व्यवसायमा परेको प्रभावले नेपालको बैंकिङ क्षेत्रमा पनि चुनौती थपिएको र कर्जा प्रवाहमा समेत असर गरेको छ। बजारमा समग्र माग नै घटेका कारण बैंकिङ कर्जाको माग कम भएको भन्न सकिन्छ। वार्षिक बिन्दुगत आधारमा निक्षेपको वृद्धिदर १४.४ प्रतिशत र निजी क्षेत्रमा प्रवाहित कर्जाको वृद्धिदर ४.७ प्रतिशत छ। यसबाट निजी क्षेत्रमा प्रवाहित कर्जा मौद्रिक नीतिको प्रक्षेपणभन्दा न्यून रहेको देखिन्छ। बैंक वित्तीय विरुद्धका अराजक र गैर आर्थिक गतिविधिहरू पनि चुनौतीका रूपमा रहेका छन्। ऋण तिर्नपर्दैन भन्ने धारणा गलत हो।

बैंकिङ क्षेत्रतर्फ उठेका नकारात्मक धारणाबारे नेपाल राष्ट्र बैंक सजग छ। नेपाल राष्ट्र बैंकको प्रमुख जिम्मेवारी भनेको मुलुकमा मूल्य स्थायित्व कायम राख्दै वित्तीय स्थायित्वमार्फत दिगो आर्थिक वृद्धि हासिल गर्ने हो। अहिले बैंकिङ क्षेत्रको मुख्य चुनौती भनेको अन्तर्राष्ट्रिय आपूर्ति शृंखलामा देखिएको समस्याका कारण व्यापार-व्यवसायमा परेको प्रभावलाई न्यूनीकरण गर्दै अर्थतन्त्रमा कर्जा प्रवाह उत्पादनशील क्षेत्रमा बढाउनु र कर्जाको गुणस्तर थप बिग्रन नदिनु हो। यसका अलावा बैंकिङ क्षेत्रमा आन्तरिक नियन्त्रण प्रणालीलाई थप सुदृढ गराउनु, विद्यमान नीतिगत व्यवस्थाको थप कडाइका साथ अनुपालना गराउनु, तथा बैंक वित्तीय संस्थाको सुशासनको अवस्थालाई मजबुत बनाउनु पनि आवश्यक देखिएको छ।

ग्लोबल मनी विक किन आवश्यक छ ?

बालबालिका तथा युवाहरूमा वित्तीय सचेतना जगाउने तथा बचत गर्ने बानीको विकास गरी आर्थिक भविष्य सुरक्षित बनाउन ग्लोबल मनी विक प्रभावकारी माध्यम हो। जीवनको समृद्धिका लागि रुपैयाँ, पैसा वा बचतको कस्तो महत्व छ भन्ने बारेमा जागरुक बनाउन युवा पुस्ता लक्षित कार्यक्रम ग्लोबल मनी विकमा रहने भएकाले नेपालजस्तो न्यून बचत, न्यून पुँजी निर्माण भएको मुलुकमा यसको सान्दर्भिकता झनै देखिन्छ।

नेपालमा वित्तीय साक्षरता कसरी बढाउन सकिन्छ ?

वित्तीय साक्षरता बढाउन सरोकारवालासँग सहकार्य गर्दै एकीकृत र बृहत् कार्यक्रम तयार पारी कार्यान्वयन गर्नुपर्छ। बैंक वित्तीय संस्थाबाट मात्र नभएर समग्र वित्तीय प्रणालीका साझेदार जस्तै पुँजी बजार, मुद्रा बजार, गैर बैंकिङ वित्तीय संस्था, बिमा, सहकारीहरूका बीचमा तालमेल कायम गर्दै विग पुस थ्यौरीबमोजिम वित्तीय साक्षरता कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ। संस्थागत सामाजिक उत्तरदायित्वअन्तर्गतको रकममध्ये २० प्रतिशत रकम वित्तीय साक्षरतामा लगानी गर्नुपर्छ। स्कुल कलेजको पाठ्यक्रममा वित्तीय साक्षरतासम्बन्धी शीर्षक अध्ययन-अध्यापन गर्नुपर्छ। डिजिटल वित्तीय साक्षरतामा जोड दिनुपर्छ। यसरी तत्कालीन, मध्यकालीन तथा दीर्घकालीन सोच र रणनीतिको माध्यमबाट हामी वित्तीय साक्षरतालाई नयाँ उचाइमा लाँदै वाञ्छित उपलब्धि हासिल गर्न सक्छौं। श्रव्य-दृश्य माध्यम मूलतः सामाजिक सञ्जालको प्रयोग वित्तीय साक्षरताका लागि प्रभावकारी रूपमा प्रयोग गर्नुपर्छ।

बचत गर्ने कुरामा नयाँ पुस्ता कत्तिको सक्रिय छ ?

यो पुस्ताको बचत गर्ने बानी त्यति राम्रो छैन। बचतका लागि रकम आवश्यक पर्ने र त्यसका लागि आम्दानी चाहिन्छ। आम्दानीका लागि रोजगारी चाहिने तर मुलुकमा रोगजारीका अवसर राम्रो नभएकाले युवाहरूको बचत सक्रियता न्यून देखिन्छ। साथै आय आर्जन गर्ने युवामा उपभोक्तावाद हावी भएकाले खर्च गर्ने प्रवृत्ति बढ्दो देखिन्छ।

वित्तीय कारोबार बढाउन के गर्नुपर्ला ?

वित्तीय कारोबार बढाउन वित्तीय पहुँच र समावेशीकरण अभिवृद्धि हुनुपर्छ। युवाहरू डिजिटल बैंकिङमा आकर्षित भएकाले त्यससँग सम्बन्धित पूर्वाधारहरूको स्तरोन्नति हुनुपर्छ। त्यो कार्य गर्न डिजिटल वित्तीय साक्षरता प्रवर्द्धन गर्नुपर्छ। ग्लोबल मनी विक कार्यक्रमबाट वित्तीय कारोबार बढाउन सहयोग पुग्न सक्छ।

समता पन्त

डेपुटी सिईओ, नेपाल बैंक लिमिटेड

वित्तीय साक्षरता वा कारोबार बढाउन महिलाको भूमिका कस्तो छ ?

महिलामा वित्तीय कारोबारसम्बन्धी ज्ञान भए बालबालिका तथा परिवारमा समेत त्यसको सकारात्मक प्रभाव पर्छ। त्यसैले घरमा बचत गर्ने, कर्जाको सदुपयोगिता बढाउने, आर्थिक योजना बनाउने र आर्थिक अनुशासनका लागि राज्यले गर्नुपर्ने भूमिका समेत महिलाबाटै सम्भव हुन्छ। त्यसैले वित्तीय साक्षरताको क्लस्टर वर्गीकरण गर्दा महिलामैत्री वित्तीय साक्षरतामा जोड दिनु हितकर देखिन्छ।

तत्कालीन बैंकिङ अवस्था र यसप्रति उठेका नकारात्मक धारणाबारे केही बताइदिनुहुन्छ कि ?

नेपालको बैंकिङ प्रणाली स्थिर छैन। बैंक तथा वित्तीय संस्थासम्बन्धी अध्यादेश २०६० मार्फत मुलुकमा वित्तीय पहुँच बिस्तार गर्नका लागि २१२ वटानेपाल राष्ट्र बैंकबाट इजाजत प्राप्त बैंक तथा वित्तीय संस्था स्थापना भएका थिए ।तर अहिले ११२ वटा संस्था कायम छन्। तीमध्ये वाणिज्य बैंक, विकास बैंक, वित्त कम्पनी, लघुवित्त संस्था क्रमशः २०, १७, १७ र ५७ छन् भने एउटा पूर्वाधार विकास बैंक क्रियाशील छ। बाग्मती प्रदेशमा बढी र कर्णाली प्रदेशमा कम उपस्थिति छ। साक्षरता र कारोबार बढाउन संस्थाको ठूलो भूमिका हुन्छ। हाल वित्तीय प्रणालीमा बढी तरलता छ। केही बैंकहरूका बारेमा नकारात्मक विषय उठान भए पनि यस सम्बन्धमा नेपाल राष्ट्र बैंकले स्पष्ट पार्दै नेपालको बैंकिङ प्रणाली सुरक्षित रहेको जानकारी दिएको छ।

HIMGIRI
घर घरमा
HIMGIRI
Dhoni®
भाडा धुने साबुन
भाडा चम्काउँछ टिलिक्क
हात रहन्छ सिलिक्क
Dhoni
Herbal Dish Wash Bar
Dhoni
Herbal Dish Wash Bar
FOR TRADE INQUIRY:
+977-9801917999

'कर्मशील केकी'

ना लक्ष्मी भण्डारी

नेपाली सिने क्षेत्रमा कला र अभिनयले अब्बल नायिका केकी अधिकारी क्लोजअपको विज्ञापनबाट मनोरञ्जन क्षेत्रमा प्रवेश गरेकी हुन् । प्रेसिडेन्सियल कलेजबाट एमबीए सिध्याएकी उनले हालसम्म ३३ वटा फिचर फिल्म, दुई दर्जन बढी टिभिसी एवं विभिन्न सामाजिक अभियानका लागि सद्भावना दूत भएर काम गरिसकेकी छिन् । कोहलपुर एक्सप्रेसबाट निर्मातृका रूपमा उदाएकी उनको 'बोक्सीको घर' नामक चलचित्र आगामी वैशाख १४ गते रिलिज हुंदैछ, त्यसकी निर्मातृ एवं मुख्य पात्र उनै हुन् । उनको यो ३४ औं चलचित्र हो । भूकम्पपछि जिआइजेडद्वारा सञ्चालित मर्यादित महिनावारी अभियानकी सद्भावना दूतका रूपमा समेत काम गरिरहेकी उनले धनगढीलगायत सुदूरका ग्रामीण भेगमा रहेका सरकारी विद्यालयहरूमा सुरक्षित र मर्यादित महिनावारीमा धेरै काम गरिसकेको बताइन् । कमेडी च्याम्पियन दुई सिजनको प्रोड्युसर भएर काम गरिसकेकी अधिकारी पोयट आइडलकी निर्णायक पनि हुन् । चलचित्र क्षेत्रलाई महिलामैत्री बनाउने सवालमा केकी भन्छिन्-'महिलाका लागि सहज र उचित वातावरण बनाउन आफैंले पहल गर्नुपर्ने रहेछ । यसका लागि आवाज उठाउन डराउनु हुंदैन ।'

केकीसँग संवाद

'बोक्सीको घर' निर्माण गर्ने सोच कसरी आयो ?

नौवर्षअघि सरिता गिरीको एकल नाटक बोक्सीको घर हेरेकी थिएँ । यसले महिलाका विविध पक्षलाई छोएको थियो । नाटक सकिएपछि सबै हलबाट निस्किए तर म एक्लै घोत्लिएर भित्रै बसेकी थिएँ । कोभिडको 'सेल्फ रिफ्लेक्सन टाइम' मा त्यो नाटक सम्झिएँ । फिल्म निर्माण गर्ने हुटहुटी मनमा अझै थियो । जीवन केही रहेनछ, कतिबेला के हुन्छ भनेर संसार नै चिन्तामा डुबिरहेका बेला चलचित्र बनाउने रिस्क लिन्छु भन्ने सोच आयो । त्यसपछि सुलक्षण भारतीसँग सहकार्य गरें । उहाँ नै बोक्सीको घरको लेखक तथा निर्देशक हुनुहुन्छ । साइकोलोजी 'थ्रिलर जनरा'मा बनेको यो चलचित्रमा मुख्य पात्रका रूपमा मैले अभिनय गरेकी छु ।

नेपाली चलचित्र क्षेत्रमा 'हिरो-इन' अर्थात् हिरोइन, सि-रो अर्थात् सि इज हिरो, जस्ता कल्चरलाई अझै बढावा दिन के गर्नुपर्ला ?

यो कल्चर बढाउने कुरामा हाम्रै हात छ । महिला प्रधान चलचित्र धेरै बन्नुपर्छ, जुन अनुपातमा पुरुषप्रधान चलचित्र बन्छन् । महिलाकथामा रिस्क लिन डराउनु हुँदैन । विकसित देशमा समेत यो कुरा लडाइँको विषय नै छ अझैसम्म भने हामीकहाँ नहुने त कुरै भएन । निर्णायक तहमा हुनेहरूले यो विषयमा गम्भीर र जिम्मेवार हुनुपर्छ ।

महिला निर्मातृका चुनौती के-कस्ता छन्? निर्माणमा महिला संख्या बढाउन के गर्नुपर्ला ?

संख्यात्मक रूपमा वृद्धि भइरहेको छ । महिला आइसकेपछि के नयाँ दिन सकिन्छ त्यो अत्यन्तै महत्वपूर्ण छ । तर लगानी गरिसकेपछि पैसा उठाउनुपर्छ भन्ने सोचका कारण उही ट्रेन्ड फलो गर्न हामी बाध्य छौं । महिला निर्मातृ रहेका चलचित्रमा केही फरक र नयाँपन हुनुपर्छ । नयाँ अवधारणा र सिर्जनामा लागेर घाटा हुने जोखिम नै किन नहोस् चलचित्र निर्माण गर्न छोड्नु हुँदैन ।

नेपाली चलचित्र क्षेत्रमा स्तर वृद्धिका लागि के आवश्यक ठान्नुहुन्छ ?

कथामा लगानी गर्न सक्नुपर्छ । हाम्रा संस्कार, संस्कृति, खानपान, जातजाति, वेशभूषामै लाखौं अर्गानिक कथा लुकेका छन् । यसलाई हामीले बाहिर ल्याउन सक्नुपर्छ, कमर्सियल भ्यालु दिन सक्नुपर्छ । साथै सिर्जनामा इमान्दारिता पनि हुनैपर्छ । कालोपोथी, ऐना झ्यालको, पुतली आदि चलचित्र अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा नगएका होइनन् ।

नेपाली चलचित्र अन्तर्राष्ट्रिय स्पर्धामा किन पछाडि परेका होलान् ?

हाम्रो चलचित्रको इतिहास पल्टाएर हेर्ने हो भने त्यति लामो छैन । र पनि हामी अघि बढिरहेकै छौं, जुन सकारात्मक कुरा हो । केही समयअघि मात्रै मीन भामको 'साम्बाला' बर्लिन फिल्म फेस्टिबलको प्रतिस्पर्धामै पुगेको छ जुन हाम्रा लागि उपलब्धि हो ।

यो क्षेत्र कत्तिको महिलामैत्री छ ? महिलाको निर्णय कत्तिको स्वीकार्य हुन्छ ?

महिलामैत्री हामीले नै बनाउन पर्नेरहेछ । हामीले सुरु गर्दा सुरक्षित वातावरण पाइन्छ कि पाइँदैन भन्ने थियो । महिनावारी हुँदा क्यामेरा छुन हुँदैन भन्ने, ट्वाइलेटका समस्यादेखि लिएर पुरुषसँग भन्न अप्ठ्यारो हुने त्यस्ता थुप्रै विषय थिए । केही समय अघि गौरी मल्ल दिदीसँगको भेटमा पहिले अनिवार्य रूपमा आमालाई सुटिङस्थलमा लिएर जानुपर्थ्यो रे जसले गर्दा त्यहाँ कुनै अपशब्द सुन्नै पर्दैनथ्यो । मेरो अनुभवमा सन् २०१० यताक्रमशः सहज हुँदै गएजस्तो लाग्छ । सुटिङमा स्यानिटरी प्याड, शौचालयको व्यवस्था, महिला कलाकारलाई सम्मान गर्ने ट्रेन्ड विस्तारै विकसित हुँदैछ । अर्को कुरा महिलाको निर्णय स्वीकार गर्ने प्रचलन भने कमै छ । बलिया महिला पात्रलाई ब्वाइफ्रेन्डको मोटरसाइकलमा साइड बस्न लगाउँदा मैले अस्वीकार गरेर पनि मलाई साइड बसाएरै छाडियो, खोइ त त्यहाँ निर्णायक शक्ति र आवाजले काम गरेको ?

अब केकी अधिकारीले चलचित्र क्षेत्रमा के गर्न बाँकी छ ?

अझधैरै कुरा बाँकी छन् । महिलाका गहन विषयमाथि चलचित्र बनाउन र भूमिका निर्वाह गर्नेरहर मरेको छैन । कथा र पात्रमार्फत महिला मुद्दामा जोड दिने रहर उत्तिकै छ ।

नयाँ योजना केही छन् कि ?

जो, जहाँ, जे गरिरहेका छौं, आफ्नो क्षेत्रमार्फत क्षमता प्रयोग गरेर पछाडि परेकालाई अगाडि ल्याउनुपर्छ । यसका लागि म हरक्षण तयार थिएँ र भविष्यमा पनि रहनेछु । हामीले आ-आफ्नो क्षेत्रमार्फत समृद्धि र विकासका लागि भूमिका निर्वाह गर्नैपर्छ ।

पहिरन :
केडिए फेसन हाउस नक्साल

हेयर एन्ड मेकअप :
वन्दना राउत

लोकेसन :
द स्ट्रान्ड लाउञ्ज एन्ड बार, बत्तीसपुतली

तस्बिरहरू :
महेशमान प्रधान

THE
GREAT
BRITISH
BRAND

Belaco®
HOME APPLIANCES

हर्षको वर्ष
२०८१

नव वर्ष २०८१ को पावन अवसरमा अब बेलाको होम अप्लाएन्सेसको हरेक
सामानको खरिदमा उपहार !!

*यो योजना सिमित अवधिको लागि मात्र लागु हुनेछ।

BelacoNepal | belacohomeappliances | BelacoHomeAppliances | www.ikbhgroup.com.np | belaco.co.uk (UK) | abdulhafiztrading.com.qa (Qatar)

I.K.B.H GROUP

IKBH Group Pvt. Ltd.
Sitapaila, Kathmandu, Nepal **(Head Office)**
Janakpur, Dhanusha, Nepal **(Corporate Office)**
01-5300700, 9801666001

FREE DELIVERY
*inside kathmandu valley

Shop Now

क्रप टपको फेसन

क्रप टप अर्थात् छोटो टिसर्ट । यो टप पछिल्लो समय युवतीहरूबीच लोकप्रिय बनेको छ । कम्मर र पेटलाई आकर्षण देखाउन क्रप टप धेरैले रूचाउने गरेका छन् । सत्तरी र असीको दशकमा क्रप टप फेसनको दुनियाँमा भित्रिएको हो । त्यतिबेला पप कल्चरसँगै क्रप टपको प्रचलन पनि आएको हो । अहिले फेरि क्रप टप फेसनमा चलेको छ । क्रप टप सहज हुनुका साथै यसले कुल र स्टाइलिस देखाउँछ । क्रप टपलाई विभिन्न तरिकाले लगाउन सकिन्छ । गर्मी मौसममा यो एकदमै उपयोगी हुन्छ ।

एथनिक वेयरसँग क्रप टप

क्रप टप मल्टीपपर्ज आउटफिट हो । यसलाई फरक-फरक पहिरनसँग विभिन्न तरिकाले स्टाइल दिन सकिन्छ । विशेषगरी कलेज पढ्ने युवतीहरूबीच यसको क्रेज धेरै देख्न सकिन्छ । तर जुनसुकै उमेर समूहका महिलाहरूले क्रप टपलाई जिन्स, सर्टस, ट्राउजर वा प्लाजोसँग मिलाएर लगाउन सक्छन् । क्रप टपलाई वेस्टर्नसँगै परम्परागत पहिरन जस्तै साडी, लेहेंगा र एथनिक पहिरनमा लगाउन सकिन्छ । पछिल्लो समय लेहेंगा सबैको रोजाइ बन्ने गरेको छ । सिम्पल लेहेंगालाई स्टाइलिस देखाउनका लागि क्रप टप लगाउन सकिन्छ । अफ सोल्डर क्रप टप लेहेंगामा एकदमै सुहाउँछ ।

स्कर्टसँग क्रप टप

लङ स्कर्टसँग अफ सोल्डर क्रप टप मिलाएर लगाए आकर्षक लुक दिन

सकिन्छ । स्कर्ट, डेनिम, म्याक्सी स्कर्टसँग पनि क्रप टप लगाउन सकिन्छ । यसले मोर्डन र स्टाइलिस लुक दिन्छ । पेन्सिल स्कर्टसँग क्रप टप लगाउँदा फेसनेबल देखिन्छ । घुँडासम्मको लम्बाइ भएको ए लाइन वा फ्लेयर्ड स्कर्टमा पनि क्रप टप राम्रो देखिन्छ । गर्मी मौसममा म्याक्सी स्कर्टसँग क्रप टप परफेक्ट हुन्छ । प्रिन्टेड स्कर्टसँग प्लेन क्रप टप वा प्लेन स्कर्टसँग क्रप टप लगाउन सकिन्छ । क्रप टप र स्कर्ट दुवै प्लेन लगाउन पनि सकिन्छ । म्याक्सी स्कर्टसँग अफ सोल्डर, फुल स्लिभ, लुज वा फ्लेयर्ड जुनसुकै क्रप टप लगाउन सकिन्छ ।

जिन्ससँग क्रप टप

क्रप टप र जिन्सको संयोजन एकदमै मिल्छ । यो एकदमै सहज र ट्रेन्डी देखिन्छ । हरेक डिजाइन र रंगको जिन्ससँग क्रप टप सुहाउँछ । हाइवेस्ट, मम जिन्स, ब्वाइफ्रेन्ड जिन्स, फ्लेयर्ड, बुटकट जिन्स सबैसँग क्रप टप लगाउन सकिन्छ ।

प्लाजोसँग क्रप टप

क्रप टपसँग प्लाजो लगाउँदा कुल र एलिगेन्ट लुक दिन्छ । दैनिक लगाउनका लागि कलरफुल क्रप टपमा सादा प्लाजो लगाउन सकिन्छ । प्रिन्टेड प्लाजोसँग भने सादा क्रप टप राम्रो देखिन्छ । विशेष पार्टी वा इभेन्टमा सिफनको क्रप टपमा हेभी सिल्कको प्लाजो लगाए स्मार्ट देखिन्छ ।

ज्याकेटसँग क्रप टप

डेनिम ज्याकेट, लेदर ज्याकेट, ट्रेन्च कोटसँग क्रप टपको संयोजन मिलाउन सकिन्छ । यसले स्टाइलिस लुक दिन्छ । क्रप टप मात्र लगाउन असहज मान्नेहरूले ज्याकेटसँग लगाउन सक्छन् । ज्याकेटसँग लगाउँदा स्टाइलिस देखिनुका साथै सहज पनि महसुस हुन्छ ।

लेहेंगासँग क्रप टप

फ्लोरल क्रप टप सदाबहार पहिरन हो । यस्ता क्रप टपले एलिगेन्ट लुक दिन्छन् । लेहेंगासँग फ्लोरल क्रप टप लगाउन सकिन्छ । त्यसका साथमा लेहेंगामा अफ सोल्डर डिजाइनको क्रप टप पनि सुहाउँछ । पछिल्लो समय वान सोल्डर डिजाइन पनि चल्तीमा छ । युनिक देखिन चाहनेले यो डिजाइनको क्रप टप प्रयोग गर्न सक्छन् ।

साडीसँग क्रप टप

क्लासी र स्मार्ट देखिनका लागि साडीसँग क्रप टप लगाउन सकिन्छ । विवाह वा पार्टीमा साडीसँग क्रप टपको संयोजनले परम्परागत लुक दिन्छ । ब्लाउजभन्दा क्रप टपले स्टाइलिस देखाउन सहयोग गर्छ ।

क्रप टपको सही छनोट

क्रप टपको छनोट आफ्नो शरीरअनुसार गर्नुपर्छ । क्रप टप लगाउनुको मुख्य उद्देश्य भनेकै कम्मरलाई आकर्षक र सुन्दर देखाउनु हो । तर पेट ठूलो वा धेरै पातलो छ भने क्रप टपले शरीरलाई भद्दा र नराम्रो देखाउँछ । क्रप टप कस्तो डिजाइनको छनोट गर्ने र केसँग लगाउने भन्ने कुरालाई ध्यान दिनुपर्छ । पेट ठूलो छ भने क्रप टपलाई हाई वेस्ट पेन्टसँग लगाउनुपर्छ । धेरै दुब्ला-पातलाहरूले सिल्क वा हेभी फेब्रिक भएको क्रप टप रोज्नुपर्छ । ब्रेस्ट सानो हुनेहरूले हाइनेक भएको क्रप टप छनोट गर्न सक्छन् । उनीहरूले नेकलाइनमा एम्ब्रोइडरी गरेको वा नेकलेस नलगाउनु नै राम्रो हुन्छ । त्यससँगै हेभी वेस्ट भएकाहरूले हल्का फेब्रिकबाट बनेको क्रप टपको छनोट गर्नुपर्छ । उनीहरूले मिनिमल वर्क वा साधारण डिजाइन भएको टप लगाउन सक्छन् । नेकलाइन धेरै खुलेको क्रप टप नलगाएकै राम्रो हुन्छ ।

यी कुरालाई ध्यान राखौं

यदि हेभी नेकपिस लगाउने हो भने नेकलाइनमा हेभी वर्क भएको वा एम्ब्रोइडरी गरेको क्रप टप नलगाउनु नै राम्रो हुन्छ । ब्रेस्ट हेभी नभएकाहरूले फुल स्लिभ लगाउन सक्छन् । क्रप टपमा हाई वेस्ट जिन्स राम्रो देखिन्छ । लो वेस्ट जिन्ससँग क्रप टप राम्रो देखिँदैन ।

चराचुरुङ्गीले ब्युँझाइदिन्छन्

सिद्धार्थ भिलासा वनवास

शब्द/तस्बिर : विमल खतिवडा

चितवनको पर्यटकीय नगरी सौराहाको गैंडाचोकबाट पूर्वतर्फ साढे दुई किलोमिटर दूरी छिचोल्नासाथ पुगिने ठाउँ हो, कुमरोज । त्यहाँ पक्की सडकबाट बायाँ मोडिँदा एउटा जंगल देखिन्छ । जुन जंगलमा पुग्दा चराहरूको चिरबिर आवाजले लठ्ठ पार्छ । रुखबिरुवाले घेरिएको ठाउँभित्र खपटाका छाना भएका स-साना घर देखिन्छन् । घरहरूको बीचमा ठूलो पोखरी छ । जहाँ माछा टिप्न र पानीमा भिज्न चराहरूबीच भइरहेको प्रतिस्पर्धात्मक दृश्यले रोमाञ्चित पार्छ । जुन ठाउँ हो, सिद्धार्थ भिलासा वनवास रिसोर्ट ।

यो रिसोर्ट तयार पार्न संरक्षणविद् वासु ढुंगानालाई दशक बढी लाग्यो । कारण पहिला मान्छे बस्ने भवन बनाएनन्, चरा बस्ने वासस्थान तयार पारे । अर्थात् यो ठाउँमा तोरी, धानलगायतका अन्नबाली हुन्थे । तर उनले वातावरणमैत्री रिसोर्ट बनाउने सोच अघि सारेर साढे तीन बिघा जग्गा किने । जसमध्ये एक बिघा जग्गामा पोखरी बनाए । पोखरी बनाउन थालेपछि नै चराहरूको आहाराका रूपमा माछाका भुरा राख्न थाले । रुखबिरुवा रोपे । त्यसलाई राम्रोसँग संरक्षण गरी हुर्काए, बढाए । जग्गा किन्ने क्रममा जग्गा धनीले आफूले हुर्काएका सिमलका रुख काट्ने अडान कसे । तर ढुंगानाले रुख काट्न दिएनन् । अहिले तिनै सिमलका रुखमा चराहरूको झुण्ड देख्न सकिन्छ । अहिले त्यहाँ चराचुरुङ्गीले मन पराउने ५० भन्दा बढी प्रजातिका फलफूल लगाइएको छ ।

'खानेकुरा भएपछि कुनै पनि समयमा कुनै पनि प्राणी आउँछन् र खान्छन् भन्ने हो,' वासु भन्छन्, 'त्यसो त चराको वासस्थानका लागि भनेर फलफूलसहित दुई सयभन्दा बढी प्रजातिका बिरुवा रोपेको छु ।' रिसोर्टमै बसेर चराको गुँड देख्न पाइन्छ । त्यति मात्र होइन, यहाँ रात बिताउन आउनेहरू बिहानीपख

चराको आवाज सुनेर ब्युँझन्छन् र उज्यालो भएको पत्तो पाउँछन् । रिसोर्टमा तराईको विविधता र परम्परालाई समेटेर काठ, खपटा, माटोझैँ लिपिएको छ । मार्बल प्रयोग गरिएको छैन । पैदल हिँड्नदेखि टेबलसम्म आकर्षक ढुंगा कुँदेर राखिएको छ ।

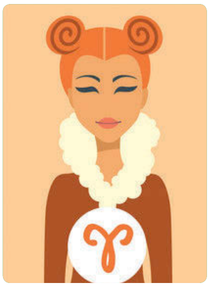
'रिसोर्टमा पुराना पुस्ताले प्रयोग गर्ने फर्निचरका सामानहरू प्रयोग गरिएको छ,' उनी भन्छन्, 'प्रत्येक भवन रुखमुनि र एकतला मात्र छन्, ३४ कोठाममध्ये १० वटा अपाङ्गमैत्री बनाएका छौं ।' जग्गासहित रिसोर्टमा ४५ करोड रुपैयाँ लगानी भएको उनले सुनाए । रिसोर्ट एकान्त र शान्त ठाउँमा छ । जहाँ आउनेहरू प्रकृतिसँग मन्त्रमुग्ध बन्छन् । रिसोर्ट व्यवस्थापनको जिम्मा सिद्धार्थ ग्रुपले लिएको छ । पहिलो चरणमा ५२ जना दरबन्दी कायम भएकोमा ४४ जनालाई रोजगारी दिइएको छ । अन्य दरबन्दी पूरा गर्ने क्रममा रहेको ढुंगानाले सुनाए । दुई वर्षभित्र कुल रोजगारमा ५० प्रतिशत महिला पुऱ्याउने तयारी छ । वन्यजन्तुबाट प्रभावित परिवारलाई रोजगारीको पहिलो प्राथमिकतामा राखिएको छ ।

स्वदेशी तथा विदेशी पाहुनाले जस्तो स्वाद चाख्न चाहन्छन्, त्यस्तै चखाउन आफूहरू तयार रहेको रिसोर्टका जेनरल म्यानेजर प्रकाश न्यौपाने बताउँछन् । जंगलभित्र बसेर कन्टिनेन्टल, चाइनिज, इन्डियन र नेपाली खानाको स्वाद लिन पाइनेछ । 'नेपाली पाहुनाका लागि लोकल कुखुरा, हाँस, फापर, कोदाको रोटीको स्वाद चखाउन सकिन्छ,' उनी भन्छन्, 'विदेशी पाहुनाका लागि पनि उनीहरूको मागअनुसारको स्वाद दिन तयार छौं ।'

यो रिसोर्ट पूर्णरूपमा २०८० असोजबाट सञ्चालनमा आएको हो । नेपालीलाई प्रतिजोडी बिएण्डबी (बेड एन्ड ब्रेकफास्ट) एक रातको १० हजार रुपैयाँ पर्छ । दुई रात बास, कल्चर, लन्च, डिनर, ब्रेकफास्ट र जंगल सफारीसहित भए प्रतिव्यक्ति २१ हजार रुपैयाँ नेपालीका लागि लाग्नेछ । अहिले पर्यटकको सिजन छ । रिसोर्टमा नेपाली र विदेशी पर्यटकको भीडभाड देख्न सकिन्छ । नजिकै रहेको ढुंग्रे खोलामा देखिने गैंडाले सबैलाई लोभ्याउँछ । एकपटक शान्त वातावरणमा आएर रम्नेहरूले दोस्रो पटक रिसोर्टलाई गन्तव्य बनाउन बिर्सदैनन् ।

प्रीति आत्रेय ज्ञवाली
फलित ज्योतिषाचार्य

मेष

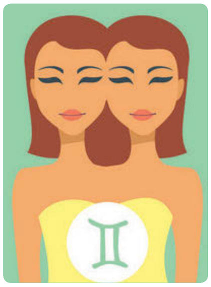


विभिन्न माध्यमबाट सहयोग प्राप्त हुनेछ। यात्रा गर्ने योग छ। पेट, मुटु एवं रक्तचापका बिरामीहरू सजग रहनुपर्नेछ। दाम्पत्य जीवनमा कुनै कुरालाई लिएर वैचारिक बहस हुनसक्छ। परिस्थितिअनुसार काम गर्दा सबै कुरामा सहजता हुनेछ। कतै घुमघाम गर्न जाने मौका मिल्नसक्छ। आकस्मिक उपहार प्राप्त हुनसक्छ। इच्छानुसार समय यापन गर्ने अवसर मिल्नेछ।

वृष

पारिवारिक वातावरण सुखमय रहनेछ। कतै घुमघाम गर्न जाने मौका जुट्नसक्छ। साथीहरूसित कतै जमघट हुनसक्छ। दाम्पत्य जीवनमा सद्भाव एवं समझदारी कायम रहनेछ। सन्तान सुख मिल्नेछ। नयाँ घर सर्ने वा सवारी जोर्ने सम्भावना छ। रोकिएका कामहरूले पनि गति लिन थाल्नेछन्। प्रतिपर्धीहरूले काममा तगारो हाल्ने प्रयास गर्नसक्छन्। आत्मसम्मान र आत्मविश्वासलाई कायम राख्दै सकारात्मक सोचका साथ अघि बढ्नुपर्ने बेला छ।

मिथुन

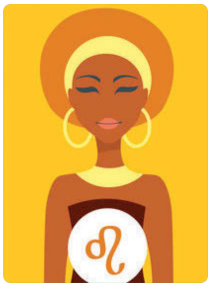


सोचेअनुरूप सबै कुरा मिल्दै जानेछन्। कुनै विशेष काममा सहभागिता जनाउने मौका मिल्नेछ। आफ्नो कार्यक्षेत्रबाट राम्रो सद्भाव पाइनेछ। आर्थिक पक्ष सुदृढ हुँदै जानेछ। कुनै नयाँ काम पाउने सम्भावना छ। कसैकसैको बढुवा हुनसक्छ। दाम्पत्य जीवन सुमधुर रहनेछ। कामको सिलसिलामा कसैलाई कुनै ठाउँमा जानुपर्ने हुनसक्छ। राम्रै हिसाबले बोले/गरेका कुरामा पनि खोट लाग्ने भएकाले ख्यालठट्टा नगर्नु नै उचित हुनेछ।

कर्कट

आर्थिक, सामाजिक, शैक्षिक एवं साहित्यिक काममा सफलता मिल्नेछ। अधुरा कामहरू पनि पूरा हुँदै जानेछन्। प्रायः धेरै समस्याको समाधान हुनेछ। मन सकारात्मक भए सबै कुरा सहज हुँदै जानेछन्। रक्तचापमा घटबढ हुने सम्भावना भएकाले स्वास्थ्य, खानपान र व्यायाममा ख्याल गर्नुपर्ने बेला छ। व्यापारिक क्षेत्र त्यति अनुकूल नहुनसक्छ। आर्थिक लेनदेनको काम गर्दा भने सजग रहनुपर्नेछ। बोली एवं व्यावहरिक काममा पनि सजग रहनुपर्नेछ। सानातिनो लापरबाहीले पनि विवाद निम्त्याउन सक्छ।

सिंह

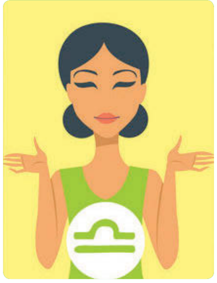


पारिवारिक सुख-समृद्धि बढ्नेछ। कसैकसैको घरमा नयाँ सदस्यको आगमन हुनेछ भने कसैको नवगृह प्रवेश हुनेछ। कतै घुमघाम गर्न जाने मौका जुट्नेछ। दाम्पत्य जीवनमा सद्भाव कायम रहनेछ। कुनै विशेष काममा सहभागी हुने अवसर जुर्नसक्छ। कुनै प्रतिस्पर्धात्मक काममा तपाईंको छनोट हुनसक्छ। कसैकसैको लगनगाँठो कसिनसक्छ। कहिलेकाहीँ काममा आकस्मिक बाधा उत्पन्न हुनसक्छ। आर्थिक मामिलामा भने सजग रहनुपर्नेछ।

कन्या

पारिवारिक सुख मिल्नेछ। विभिन्न कुराको जिम्मेवारीले व्यस्त र सोचमग्न बनाउनेछ। कहिलेकाहीं परिवारका लागि पनि समय दिनुपर्नेछ। आफ्नो कर्तव्यको पालना गरे सबै कुरामा सहज हुनेछ। कसैले केही गरे पनि खासै प्रभाव पार्नेछैन। कसैले अलमल्याउन खोजे पनि कुनै दुःख हुने छैन। कसैकसैलाई सन्तान प्राप्तिको योग छ। स्वास्थ्य, खानपान र व्यायाममा ध्यान दिनुपर्ने बेला छ। एक-अर्काको विश्वास गरी व्यावहारिक हुनसके दाम्पत्य जीवन सुखमय हुनेछ।

तुला



बहुप्रतीक्षित काममा सफलता मिल्नेछ। प्रायः सबै कुरा योजनानुसार मिल्दै जानेछन्। दाम्पत्य जीवन सोचेजस्तै सुखमय रहनेछ। आर्थिक पक्ष सुदृढ रहनेछ। कुनै प्रोजेक्टको काम हात पर्नसक्छ। व्यावसायिक क्षेत्र पनि सफल रहनेछ। कुनै विशेष कामले यात्रा हुनसक्छ। कसैकसैको लगनगाँठो जोडिनसक्छ। स्वास्थ्यमा ध्यान दिनुपर्ने बेला छ। ग्यास्टिकका बिरामीले पनि खानपानमा सजग रहनुपर्नेछ। झिनामसिना कुराबाट तर्किनसके तनावबाट बच्न सकिनेछ।

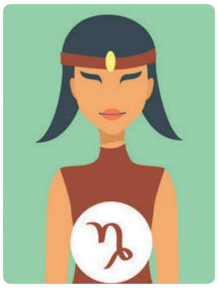
वृश्चिक

मनमा भएको तनाव हटेर जानेछ। काम गर्ने उत्साह र जाँगर बढ्दा तनमन स्वस्थ रहनेछ। आफन्तसँगको भेटघाट र सद्भावले मनमा खुसी बढ्नेछ। आर्थिक पक्ष सुदृढ रहनेछ। कार्यक्षेत्रमा सक्रिय रहनसके काममा सफलता मिल्नेछ। कुनै प्रतिस्पर्धात्मक काममा तपाईंको छनोट हुनसक्छ। शान्त भएर धैर्यपूर्वक मीठो बोले अपजसबाट बच्न सकिन्छ। कसैकसैलाई वैवाहिक काममा संलग्न रहनुपर्नेछ। नयाँ एवं पुराना साथीहरूसित भेटघाट गर्ने अवसर जुट्नसक्छ।

धनु

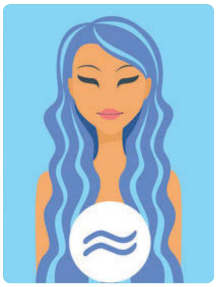
व्यक्तिगत काममा सफल भइनेछ। प्रायः सबै काम आफ्नै प्रभुत्वमा सम्पन्न हुनेछन्। समयलाई आफू अनुकूल बनाउँदै लगिनेछ। काममा विभिन्न माध्यमबाट सहयोग प्राप्त हुनेछ। आवश्यक सामानहरूको जोहो हुनेछ। कहिलेकाहीँ कुनै समस्या आए पनि आफै समाधान हुँदै जानेछ। कसैको विवाह हुने सम्भावना छ भने कसैलाई सन्तान लाभको योग छ। आर्थिक एवं सामाजिक क्षेत्रमा संलग्न हुनुपर्नेछ। कतैबाट नयाँ कामको प्रस्ताव आउनसक्छ। नयाँ साथीसित चिनजान गर्ने अवसर पनि मिल्नेछ।

मकर



पारिवारिक सुख-समृद्धि बढ्नेछ। प्रायः सबै काम आफ्नै प्रभुत्वमा सम्पन्न हुनेछन्। आर्थिक पक्ष सुदृढ रहनेछ। काम गर्ने उत्साह र जाँगर बढ्नेछ। कुनै पनि काम गर्दा सजग रहनुपर्ने बेला छ। यात्रामा मालसामानको हेरविचार गर्नुपर्नेछ। चोटपटक लाग्नसक्ने सम्भावना भएकाले भान्सामा वा हिँड्डुल गर्दा पनि सतर्क रहनुपर्नेछ। एक-अर्काको मनोभावनालाई बुझी आफूलाई प्रस्तुत गर्न सकेमा दाम्पत्य जीवन सुखमय रहनेछ। माइतीपक्षसित भेटघाट गर्ने मौका जुट्नेछ।

कुम्भ



समय अनुकूल रहनेछ। इच्छानुरूप सबै कुरा मिल्दै जानेछन्। तपाईंकै इच्छा र आवश्यकताको ख्याल गरी सबैले काममा सहयोग गर्नेछन्। कतै घुमघाम गर्न जाने मौका मिल्नसक्छ। आर्थिक एवं व्यापारिक दुवै पक्ष सुदृढ रहनेछन्। मनमा भएको तनाव हट्न जाँदा मन स्वस्थ रहनेछ। दाम्पत्य जीवनमा अपेक्षित माया एवं समझदारी कायम रहनेछ। सन्तानबाट सुख-सन्तोष मिल्नेछ। कसैकसैको प्रेम सम्बन्धले विवाहको रूप लिनसक्छ।

मीन

साना कुराले पनि धेरै अल्मल्याउन सक्छन्। सोचेअनुरूप सफल हुन बढी खट्नुपर्नेछ। शान्त एवं सकारात्मक भएर आफूलाई प्रस्तुत गर्नुपर्ने बेला छ। आफन्तबाटै धोका हुनसक्छ। कसैको कुरामा पूर्ण विश्वास नगरी विकल्पका रूपमा पनि कामलाई हेर्नुपर्ने हुन्छ। गोपनीयतामा ध्यान दिएर काम गर्नुपर्नेछ। जीवनसाथीबाट राम्रो सहयोग र सद्भाव प्राप्त हुनेछ। सबै कुरामा आफूलाई आत्मविश्वासका साथ प्रस्तुत गर्नुपर्ने हुन्छ। टाउको एवं आँखा दुख्ने सम्भावना छ।

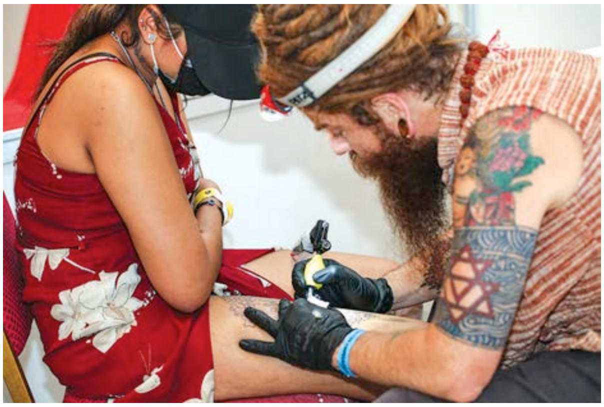
फेसन शोमा निर्मिति नव्यता

राजधानीको बौद्धस्थित हयात रिजेन्सी होटलको रिगल बल रूममा चैत २५ गते आइतबार नमुना कलेज अफ फेसन टेक्नोलोजीका १८ औं समूहका ७१ जना ग्राजुएटिङ फेसन डिजाइनरले तयार पारेका ८ वटा क्रिएटिभ वेयर गरी ७९ वटा सिर्जना र्‍याम्पमा प्रस्तुत गरिएका थिए । नमुना कलेजकी संस्थापक प्रिन्सिपल ज्ञानीशोभा तुलाधरको रनवे उपस्थितिसँगै शुभारम्भ भएको उक्त ग्राजुएसन फेसन शो निर्मिति नव्यता शीर्षकमा सम्पन्न भएको थियो । शान्ति र समृद्धिको सुन्दर संयोजनमा डिजाइन गरिएको सकारात्मकता, स्वावलम्बन, सीप र शिक्षाको भाव झल्किने डिजाइनर साडीमा उपस्थिति दर्शाएको ज्ञानीशोभा तुलाधरको रनवे उपस्थितिलाई शान्ति र समृद्धिलाई झल्काउने पहिरनमा सजिएका मोडलहरूले साथ दिएका थिए ।

चार वर्षको ब्याचलर अफ फेसन डिजाइन एन्ड म्यानेजमेन्टको अन्तिम सेमेस्टरको पढाइअन्तर्गत रहेको ग्राजुएसन फेसन शोमा यसपटक मिस्टिकल क्रिएचर अवधारणामा योकाई, फ्रुटी टोन्स अवधारणामा अलंकृत फल, चेन चिक इन डेनिम कुटर अवधारणामा जेन मेराकी, हार्मोनिया भेस्टिस अवधारणामा हार्मोनिया भेस्टिस, फजेज् अफ प्रिसिपिटेसन अवधारणामा मिड नाइट रेन, र्‍याडिएन्ट रिफ्लेक्सन अवधारणामा आर्ट डेको ग्ल्याम, म्याक्रोम अवधारणामा रग एल्युर तथा फ्रस्टी फ्लोरिसेस् अवधारणामा फ्रस्टी अरा गरी ८ वटा विविधतायुक्त अवधारणामा पहिरन प्रस्तुत गरिएका थिए । हरेक राउन्डको अन्तिम सिर्जना, कल्पना, मिहिनेत र मेकिङ अद्भुत समायोजन भएका क्रिएटिभ वेयरले रनवेमा उपस्थिति जनाएका थिए । जसअन्तर्गत मोडलहरूले क्रिएटिभ वेयर तथा सोही क्रिएटिभ वेयरको मिनी भर्सन अर्थात् डल ड्रेस स्वरूप पनि एक साथमा अनुभव गर्न पाइएको थियो ।

२३ जना युवती मोडल तथा ९ जना युवा मोडलको प्रस्तुतिमा सम्पन्न हुने उक्त फेसन शोको सम्पूर्ण मेकिङ कलेजको १८ औं समूहका ७१ जना विद्यार्थी डिजाइनरको आयोजना, व्यवस्थापन तथा प्रस्तुतिको समग्र जिम्मेवारीमा सम्पन्न भएको थियो । कार्यक्रमको कोरियोग्राफी र निर्देशन संचारकर्मी तथा फेसन कोरियोग्राफर रोजिन शाक्यले गरेका थिए । तेस्रो संस्करणलाई पूर्वाञ्चल विश्वविद्यालयका उपकुलपति डा. शैलेशमणि पोखरेल, रजिस्ट्रार नीलमणि पोखरेल, व्यवस्थापन संकायका डीन डा. सन्देश डास श्रेष्ठ, एग्ज्याम कन्ट्रोलर बलेन्दु हमाल तथा नमुना कलेजकी संस्थापक प्रिन्सिपल ज्ञानीशोभा तुलाधरद्वारा संयुक्त रूपमा विमोचन गरिएको थियो ।

फेसन शोमा फेसन अध्यापकद्वय राजेन्द्र सिंह र कुश्मा श्रेष्ठ, फेसन डिजाइनरद्वय अनु श्रेष्ठ र सविना चौधरी, साखः ग्रुपका अध्यक्ष किरण साखः, राष्ट्रिय सीप परीक्षण समितिका कार्यकारी निर्देशक डा. कुलबहादुर बस्नेत, प्रोफेसर डा. जया प्रधान तथा उद्यमी व्यवसायी एवं पियर क्लोदिङका संस्थापक अध्यक्ष पशुपतिदेव पाण्डेले निर्णायकको भूमिका निर्वाह गरेका थिए ।



ट्याटु मोह

नेपाली समाजमा आफ्नो धर्म, परम्परा र संस्कृतिअनुसार हात-खुट्टामा बुट्टा बनाउने, भगवान्को नाम लेख्ने अथवा आफ्नै नाम खोप्ने प्रचलन रहँदै आएको थियो । यही प्रचलन अहिले ट्याटुमा परिणत भएको हो । अहिले शरीरमा प्रिय व्यक्तिको नाम, आफ्नो नाम लेखाउने, आकृति बनाउनेदेखि आफूलाई मन परेको चित्र बनाउँछन् । अहिले देखासिकीका कारण पनि ट्याटुले फेसनको रूप लिएको छ ।

नेपालमा पनि ट्याटु व्यावसायिक भएको छ । अध्ययन र सीप सिकेर आएका कलाकारले ठूला सहरमा व्यवसाय नै सञ्चालन गरेर प्रशस्त आम्दानी गर्न थालेका छन् । नेपालीमा ट्याटु मोह बढ्न थालेसँगै सम्मेलन नै हुन थालेको हो । गत महिना भएको ट्याटु सम्मेलनमा २५ देशका दुई सयभन्दा बढी ट्याटु कलाकार काठमाडौं आएका थिए । तीन दिनसम्म चलेको सम्मेलनमा ट्याटु मात्र बनाउनुका साथै ट्याटुकलाको प्रवर्द्धन पनि गरिएको थियो ।

फेसनमा आईईसी डिजाइनर्स

आईईसी डिजाइनर रनवे फेसनका नयाँ र उत्कृष्ट डिजाइनर प्रस्तुत गर्ने उद्देश्यले 'आईईसी डिजाइनर रनवे १३' नामक फेसन शो शुक्रबार आयोजना गरिएको छ । आईईसी कलेजले आयोजना गरेको फेसन शोमा जेन दीपिका गारेट, प्रियंका कार्की, नीति शाह, अश्मि श्रेष्ठ, मेलिना जोशी, प्रियंकारानी जोशी, समर्पणजंग कार्की, सविता कार्की आदि सेलिब्रेटीले फेसनमा नयाँ डिजाइन प्रस्तुत गरेका छन् । होटल याक एण्ड यतिमा आयोजना भएको उक्त फेसन शोमा भारत, रूस, सर्बिया आदि मुलुकका १३ अन्तर्राष्ट्रिय मोडलको सहभागिता थियो ।

अन्तर्राष्ट्रिय कोरियोग्राफर यतिन नरेन्द्र गान्धीको समेत सहभागिता रहने शोको व्यवस्थापन जिम्मेवारी नेक्स्ट मोडल्स नेपालले निर्वाह गरेको थियो । शोमा आईईसी कलेजका २०२१ समूहका ७३ विद्यार्थी डिजाइनरले तयार पारेका भिन्न पहिरन १५ सिक्वेलमा प्रस्तुत हुनेछन् ।

इन्टेरियर स्किमा

शनिबारका दिन नक्सालस्थित होटल म्यारियटमा आईईसी इन्टेरियर स्किमा सम्पन्न भयो । जसअन्तर्गत आइइसी इन्टेरियरमा अध्ययनरत ७३ जना विद्यार्थीले आफ्ना डिजाइन प्रस्तुत गरेका थिए । डिजाइनर्सले कार्यालय, अटोमोबाइल शोरुम, विद्यालय, क्याफेहरु, आवास, रिसोर्टमा स्पाका आकर्षक डिजाइन प्रस्तुत गरेका थिए । स्किमा बिहान १० बजेदेखि ६ बजेसम्म चलेको थियो ।

रजोनिवृत्ति

लक्ष्मी थापा

हिजोआज समयले रातलाई माया गर्न थालेको छ । ऊ धेरै समय रातलाई दिन्छ । रातको आध्यारोसँग मितेरी गाँस्न केही घरका बत्तीहरू उठिरहेका छन् । सरलाको घरका अन्य कोठाका बत्तीले विश्राम लिए पनि उसको शयनकक्षले भने विश्राम लिन पाएको छैन । यो वर्षका छोटा दिन अनि लामा रातसँग ऊ आत्तिएकी छ । जसोतसो दिन कटाएकी सरलालाई रात काट्न गाह्रो भएको छ । घडीको सुई टिकटिक गर्दै एकनासले आफ्नै गतिमा कुँदिरहेको छ । उसको मनमा पनि छटपटीका सुई कुँदिरहेका छन्-उही गतिमा ।

तातेको मनलाई शान्त बनाउन सरला करुवाको चिसो पानी पिउँछे । यो आवाजले उनका श्रीमान् प्रभात निद्राबाट ब्युँझन्छन् । बत्ती अबेरसम्म बलेको देखेर प्रभातका आँखा चनाखा हुन्छन् । घडी हेर्छन् । रातको साढे एघार बजेको छ । 'आज पनि यतिबेलासम्म सुतेकी छैनौ ? होइन तिमीलाई के भएको हो ?' अलि पहिला नरम भएर सोध्ने प्रभातको बोलीमा हिजोआज कठोरता मिसिएको छ । 'केही भएको छैन । त्यत्तिकै निद्रा नै लागेन ।' आफूलाई पूर्णरूपमा स्वस्थ भएको आभास दिलाउन खोज्छे सरला तर आवाज काँपिरहेको हुन्छ । प्रभात त्यसपछि केही बोल्दैन । जुरुक्क उठ्छ । तकिया लिएर लिभिङ रुमको सोफामा सुत्न जान्छ । पुसको चिसोले सोफामा एउटा ब्ल्याङ्केटको भरमा के सुत्न दिन्थ्यो र ? ऊ जबर्जस्ती गुजुल्टिएर निदाउन खोज्छ ।

सरला प्रभातको व्यवहारले झन् आत्तिन्छे । उसको पछिपछि लिभिङ रुममा जान्छे र बेडरुममा जान आग्रह गर्छे । तर असफल हुन्छे । बाबु बाहिर लिभिङ रुममा सुतेका छोराछोरीले थाहा पाउलान् भन्ने डरले उसको मनलाई हल्लाउँछ । चाल मारेर फेरि प्रभातको हालचाल बुझ्न खोज्छे । प्रभात पनि निदाउन सकेको छैन । दुवै एक-अर्काको तत्कालको हालचालबारे अवगत हुन्छन् । तर रातजस्तै दुवै मौन रहन्छन् । सरला आफ्नै कोठामा फर्किन्छे । बत्ती निभाउँछे । चिसो ओछ्यानमा चिसै मन लिएर चिसा आँखा चिम्लन खोज्छे ।

अध्ययनका क्रममा प्रभात र सरलाबीचको गहिरो मित्रताले वैवाहिक सम्बन्धको खुट्किलो टेकेको थियो । दुवैबीच अगाध प्रेम थियो । दुवै जना आ-आफ्नो योग्यतानुसार कर्म क्षेत्रमा लागेका थिए । दुई सन्तानको जन्मले उनीहरूको जीवनलाई पूर्ण बनाएको थियो । हरेक वर्षमा आउने जुनसुकै मोडहरूले आफ्नै विशेष महत्त्व राखेका थिए उनीहरूको जीवनमा । सुख-दुःख, अभाव-वैभव सबैसँग बरोबर साइनो गाँसेका थिए । दिनभरिको थकानलाई मधुमय रातले मेटाउँथे र भोलिको दिनलाई नयाँ ऊर्जा दिन्थे । यही क्रमले उनीहरूको वैवाहिक जीवनले चौबीसौं वसन्त पार गरेको थियो । उनीहरूले परिवारसँग खुसीका साथ स्वस्थ जीवन बिताएका थिए ।

गएको दसैंमा नवरथाभरि नै सरलालाई एकातिर कामको बोझले थिचेको थियो भने अर्कातर्फ महिनावारी भइएला र घरको कामजति छोरीको भागमा थपिएला भन्ने छटपटीले मन र मस्तिष्क गिजोलेको थियो । प्रभातसँग 'महिना त अष्टमीको दिनमा पुग्छ । औषधि खानुपर्ला जस्तो छ । बेलुका बजारबाट घर फर्किंदा औषधि ल्याउनुपर्छ कि जस्तो छ ।' भनेकी थिई । उसको कुरा काट्दै प्रभातले 'छोरीले गर्न सकिहाल्छिन् । त्यसमाथि म छु । छोरा छ ।हामी मिलेर तिमीले गर्ने काम गरौंला किन जान्ने हुनुपर्‍यो' भनेको

थियो । प्रभातको यति मीठो माया देखेर टीका लगाउन नपाए पनि केही छैन । आफूले नहुँदा गर्ने मान्छे भएपछि ढुक्क भइने रहेछ भनेर मनलाई सम्झाएकी थिई। कहिलेकाहीँको चाडमा त अरूले पकाएको खान पाउँदा पनि आनन्दै आउँछ । कति आफै मात्र मरिमेट्नु ।

तर, सरलाले सोचेको भन्दा फरक हुन गएको थियो । ऊ मनलाई एकक्षणका लागि आनन्दको आभास दिलाउँथी । फेरि मनमा अनेक कुरा लेराउँदै चिडिन्थी । पहिलेजस्तै गरी शरीरका अङ्गहरूले काम गर्न नसकेको ठान्थी । कसैले बोले पनि झर्को मान्न थालेकी थिई । 'चाडबाडमा के रिसाइरहेकी हो त्यत्तिकै ।' प्रभातको कुराले सचेत भएर खुसी हुने प्रयास गरेकी थिई । महिना नाघ्यो । तर पहिलाको जसरी पन्छिएर बस्ने दिन नै आएन । यो कुराले ऊ झन आत्तिई । प्रभात पनि आत्तियो । दसैं त्यसै तनावग्रस्त भयो । प्रेग्नेन्सी टेस्टपछि चिन्ता पनि हट्यो । दुवैले लामो सास फेरे ।

दसैंपछिसरलाको स्वभावमा परिवर्तन देखिन थाल्यो । साना-साना कुरामा आत्तिन थाली । जसको कारण उसको अनुहार रातो हुनपुग्थ्यो । चिसो हुँदै गएको मौसममा पनि गर्मीको महसुस गर्थी । श्रीमान्, छोराछोरीसँग बिनाकारण झर्किन्थी । बिनाकारण रिसाएकोमा आफै पछुतो मान्थी । काममा राम्रोसँग ध्यान दिन सकेकी थिइन । अफिस पनि मन नलागी नलागी जान्थी । अझ यो समस्या उसलाई रातमा हुन थाल्यो । निद्राले उसलाई सजिलै जित्न सकेको थिएन । प्रभातको न्यानो आलिङ्गनमा लुटपटिँदा खुसीको उत्कर्षमा पुग्ने सरलालाई जीवनसाथीको स्पर्श मात्रले पनि पसिना-पसिना हुन थाली । एउटै बेडमा प्रायः सँगै आराम लिने जोडीका आँखाहरूमा प्रभातको आँखाले मात्र विश्राम लिन थाले ।

प्रभातले केही दिन त सरलालाई सन्चो नभएर होला भन्ने सोचेको थियो । आराम गर भन्थ्यो । दिउँसो अफिसबाट फोन गर्थ्यो । हालचाल बुझ्थ्यो । छोराछोरीलेपनि सरलाको ख्याल राखेका थिए । सरलाको मन भने योभन्दा पनि अझ ख्याल गरे हुन्थ्यो भन्ने चाहन्थ्यो । ऊ आफैंलाई सामान्य छु भन्ने लाग्दैनथ्यो । खुसी हुन खोज्थी । तर, सक्दिनथी ।

उसको जस्तै अस्थिरता अहिले प्रभातमा देखा परेको छ । ऊ सरलासँग चिडिन थालेको छ । सरलाले व्यक्त गरेका कुरालाई नाटकको संज्ञा दिन थालेको छ । उसलाई अझ समस्या रातसँग छ । सरलाले शारीरिक सुख नदिएको आरोप लगाउन थालेको छ । यही कुराले सरलालाई दिन भन्दा पनि रातले खाइरहेको छ । उसलाई यति बेला लाग्नेमान्छे के यस्तै हुन्छन् ? के श्रीमान्ले शारीरिक सुखका लागि मात्र श्रीमतीलाई माया गर्छन् ? अहिलेसम्म प्रभातले उसलाई गरेको माया शारीरिक सम्बन्धका कारण मात्र थियो ? यस्ता प्रश्नका वाणले उसको मनलाई हानिराख्छ । प्रभातलाई रिझाउन ऊ तयार हुन खोज्छे । तर, उसलाई शारीरिक पीडा हुन्छ । यसले प्रभातप्रतिको उसको रुचि अझ घट्दै जान्छ । प्रभातले कतै बाटो मोड्ने हो कि भन्ने मनको भूतले तर्साउँछ । हर सम्भव खुसी हुन खोज्छे र खुसी बाँड्न खोज्छे । वनको बाघले खाओस् नखाओस् मनको बाघले खान्छ भनेजस्तै उसलाई मानसिक आघातले नराम्ररी खाइरहेको छ । प्रभातको राम्रो साथ नपाएकीले विक्षिप्त हुन पुगेकी छ ।

'सरला तैंले हिजोआज आफूलाई मेन्टेन गर्नै छोडिस् । हेर् त तेरा बूढा त्यति ह्यान्डसम छन् । अर्कैतिर आँखा लगाउलान् है । यसो एक्सरसाइज गरेर फिट एन्ड फाइन हो न ।' एकदिन तरकारी बजारबाट घर फर्किंदा उसकी मन मिल्ने छिमेकी साथीले प्याच्च भन्छे । उसलाई भर्खरै किनेर ल्याएको तीतेकरेला भन्दा पनि तीतो लाग्छ साथीको बचन । सोची 'तीतेकरेला तीतो भए पनि गुणकारी छ । उसको भनाइ पनि त मेरै भलाइका लागि हो ।' त्यस दिन घर पुग्नेबित्तिकै सरलाले आफ्ना शरीरका एक-एक अवयवलाई ऐनामा केलाउँछे । कपाल सुम्सुमाउँछे । फुस्रो लाग्छ । एक हप्ताअगाडि फुलेको कपाल छोप्नलाई लगाएको कलरले जरालाई अलि समयसम्म लुकाउन सकेको थिएन । आँखा वरिपरि डार्कसर्कल हाँसिरहेको पाउँछे । गाला छाम्छे,झोल्लिएको, शरीर फुलेको पाउँछे । साथीले भनेजस्तै आफू प्रभातको अगाडि निकै बूढी भएको महसुस हुन्छ । डरका अनेक रूप उसका मनमा जबर्जस्ती बास बस्न खोज्छन् । ऊ नराम्ररी आत्तिन्छे र छोरीलाई डाक्छे । 'नानी यहाँ आउन । म कत्ति नराम्री हुँदै गएकी है । बूढी पनि भएँ ।' आफ्नी मामुको अप्रत्याशित सोधाइ देखेर छक्क परेकी छोरीले सम्हालिँदै भन्छे, 'लौ मामु कहिले नराम्री हुनुहुन्थ्यो र अहिले सोध्नुभएको ? हजुर सधैं राम्री हुनुहुन्छ ।'

छोरी आभाले सरलाको चिन्तित अनुहार केही महिनादेखि पढिरहेकी छ । हिजोआज उसकी मामु एक्लै टोलाएर बसेकी देखेकी छ । आफ्नी मामुको बदलिँदो व्यवहारका बारेमा ऊ पनि चिन्तित भएकी छ । आभाले मामुलाई सम्झाउँदै आफ्नो अङ्गालोमा बेर्छे र गालामा म्वाइ खान्छे । सरलाको मुहारमा खुसीको लाली छाउँछ । एक झुल्को खुसीले मनलाई पनि उज्यालो बनाउँछे । उसले ऐनामा आफूलाई फेरि पहिलेकै जस्तै राम्री भएको महसुस गर्छे ।

आफैसँग सोध्छे, 'सान्त्वनाले एकक्षण भए पनि त मन हाँस्दो रहेछ । खुसीका मुनाहरू पलाउँदा रहेछन् । तर, प्रभातले मेरो बदलिँदो स्वभावलाई किन बुझ्न सकेनन् ? किन दुखेको मनको मलम बन्न सकेनन् ? किन आफ्नो मात्र खुसीलाई महत्त्व दिन्छन् ? के पुरुषको चाहना हर समय खुसी रहन महिला सक्रिय हुनुपर्ने हो ? के सधैं तृप्त रहन खोज्नु मात्र उसको चाहना हो त ?'

अफिसबाट फर्केका प्रभातको बेढङ्गका पाइलासँगै नमीठो गन्ध कोठाभित्र प्रवेश गर्छ । सरला झस्किन्छे । एकक्षण अगाडि सिमलको भुवा बनेको उसको मन फेरि साउनको बादल बन्छ । 'तपाईंले पिउनुभएको ? होइन तपाईंले पिएरै आउनुपर्ने त्यस्तो के गरेकी छु र ? अस्तिसम्म त झगडा गर्नुहुन्थ्यो, कराउनुहुन्थ्यो । त्यही सही लाग्थ्यो बरु । तर, हिजोदेखि न बोल्नुभएको छ राम्ररी । न दिउँसो फोन उठाउनुभएको छ । हुँदा हुँदा पिउन थाल्नुभयो होइन ? छोराछोरीले थाहा पाए के भन्लान् ? मेरो मतलब नगरे पनि कमसेकम सन्तानको त ख्याल गर्नुपर्छ ।'

'तिम्रै लागि अनि यी सन्तानका लागि भनेर रातदिन दौडधूप गर्दागर्दै आधा उमेर सकियो । अब यो उमेरमा आनन्दले बसौंला । रमाइलो गरौंला भनेको तर तिम्रो रातदिनको नाटकले म आजित भएँ । मलाई शान्ति चाहिएको छ । त्यसैले चुप लागेर बस । नकराऊ मलाई । कराउन मलाई पनि आउँछ ।'

प्रभातको अप्रत्याशित व्यवहार र बचनले सरला लुगलुग काम्न थाल्छे । केही बोल्न सक्दिन । मन नराम्ररी दुख्छ । पिएको मान्छेसँग बहस गर्नु उचित ठानिन । त्यसमाथि छोराछोरीले थाहा पाउलान् भन्ने चिन्ता । तत्काल कोठाबाट बाहिर निस्किन्छे । बाथरुम जान्छे र पानीको धारासँगै आँसुको धारा बगाउँछे । आँसुको नदीसँगै गह्रुङ्गो मन पखाल्दापखाल्दै त्यही ढल्छे ।

होसमा आउँदा सरला आफूलाई हस्पिटलको इमर्जेन्सी वार्डमा पाउँछे । केही दिनको हस्पिटलको बसाइले सरला र प्रभातलाई धेरै कुरा सिकाएको छ । जुन कुरालाई न त प्रभातले बुझ्न खोजेको थियो न त सरलाले बुझाउन सकेकी थिई आफ्नो मन र प्रभातलाई । अहिले डाक्टरको सल्लाह र सुझावबाट उनीहरूको समस्याले निकासा पाउँछ । हस्पिटलमा बसिरहँदा कयौं मोडहरूमा एकले अर्कोलाई साथ दिएर सुखद् बनेको दाम्पत्य जीवनको महत्त्व बुझ्छन् । गएको चार महिनादेखि शरीरमा आउने प्राकृतिक परिवर्तनलाई सहज रूपमा नलिँदा दुवैले भोगेका मानसिक तनावको हिसाबकिताब गर्छन् ।रजोनिवृत्तिका समयमा जीवन सङ्गिनीको ख्याल नराख्दा सम्बन्धमा आएको चिसोपनालाई प्रभातले अब माया, साथ र सहयोगले न्यानो बनाउने अठोट गर्छ । यतिका वर्षसम्मको सुमधुर सम्बन्ध ठूलो दुर्घटना हुनबाट जोगिएको महसुस गर्दै मन र तनभरि नयाँफुर्ती बोकेर दुवै जना घर फर्किन्छन् ।

निर्भीक नारी चौथो संस्करण

कान्तिपुर पब्लिकेसन्स लिमिटेडको सह-प्रकाशन नारी मासिकद्वारा आयोजित 'निर्भीक नारी' को चौथो संस्करण सम्पन्न भएको छ। कार्यक्रममा मुख्य वक्ताका रूपमा पूर्वराष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारी थिइन्। यसैगरी तेस्रो सत्रका मुख्य वक्ता अमेरिकी दूतावासका प्रेस तथा सांस्कृतिक शाखा प्रमुख ग्यारेट ई. विल्करसन थिए।

निर्भीक नारी' कार्यक्रमको पहिलो सत्र 'नेतृत्वमा नारी : परम्परालाई भारी ? मा निर्वाचन आयोगका प्रमुख आयुक्त दिनेशकुमार थपलिया, महिला क्रिकेट टिमकी पूर्वकप्तान रुविना क्षेत्री बेलवासे, काठमाडौं महानगरपालिकाकी उपमेयर सुनीता डंगोल, बाग्मती प्रदेशसभा लक्ष्मी घिमिरे छलफलमा सहभागी थिए। नारीकी लक्ष्मी भण्डारीले यो सत्रको सहजीकरण गरेकी थिइन्।

निर्वाचनको दृष्टिकोणबाट हेर्दा सुधारोन्मुख महिला सहभागिता र नेतृत्व खराब किसिमको चिन्तन, व्यवहार, मूल्य-मान्यताका लागि मात्रै भारी हुने भएकाले नेतृत्व दिन अवसर दिनुपर्नेमा थपलियाको जोड थियो। 'संविधान र कानुनले बाध्यकारी भनेर तोकेका पदमा तानतुन गरेर पुऱ्याइएको प्रतिशतले महिलाको नेतृत्व स्थापित हुन सक्दैन,' उनले भने। महिला क्रिकेट टिमकी पूर्वकप्तान रुविना क्षेत्री बेलवासेले चुनौतीलाई चिर्दै परिवर्तन आफैंबाट सुरुवात गर्नुपर्ने बताइन्। 'पहिला त म महिला हुँ भनेर सोच्दै नसोच्नुस्, म एक व्यक्ति हुँ र मेरो मिहिनेत र लगनशीलताले एउटा राम्रो प्लेटफर्म सिर्जना गर्न सक्छु भनेर सोच्नुपर्छ।'

काठमाडौं महानगरपालिकाकी उपमेयर

प्राप्त उपलब्धिको रक्षा गर्दै, प्रयास जारी राख्नुपर्छ :

विद्यादेवी भण्डारी, पूर्व राष्ट्रपति

आधा हिस्सा ओगटेका महिलाहरूका लागि एक तिहाइ सहभागिताको व्यवस्था नै पूर्ण उपलब्धि होइन । प्राप्त उपलब्धिहरूको रक्षा गर्दै पूर्ण समानुपातिक प्रतिनिधित्वका लागि हामीले निरन्तर प्रयास जारी राख्नुपर्छ । लैङ्गिक समानता महिला र पुरुष दुवैको साझा सरोकारको विषय भएको हुनाले यसका निम्ति दुवैको समान र सक्रिय भूमिका आवश्यक छ ।'

पुरुष र महिलाका बीचमा समाजद्वारा सिर्जना गरिएका अप्राकृतिक विभेदलाई संस्थागत गर्नका लागि अनेकौं महिलाद्वेषी प्रथा र परम्पराहरूलाई धार्मिक, सामाजिक, सांस्कृतिक एवं कानुनी मान्यतासमेत प्रदान गरियो । जसका आधारमा पितृसत्तात्मक समाजले युगौंदेखि महिलाहरूलाई दोस्रो दर्जाको नागरिकका रूपमा व्यवहार गर्दै आएको थियो भने यसको विरोधमा पनि विश्वभरि थुप्रै विद्रोह र आन्दोलनहरू सञ्चालन हुँदै आएका छन् ।

नेपालमा पनि योगमायाको विद्रोह देखी राणाशासनको अन्त्यतिर महिलाले पनि पढ्न पाउनुपर्ने र मतदानमा भाग लिन पाउनुपर्ने माग राखी सहाना प्रधान, साधना प्रधान, मंगलादेवी सिंहलगायतका त्यस समयका जागरुक महिलाहरूले आन्दोलन सुरु गरेका थिए । फलस्वरूप, राणाशासनको अन्त्यपछि २०१० साल भदौ १७ गते सम्पन्न भएको काठमाडौं नगरपालिकाको चुनावमा पहिलो पल्ट नेपाली महिलाले मतदानको अधिकार प्रयोग गर्नुका साथै उम्मेदवार बनी विजयी पनि भएका थिए ।

त्यसयताको सात दशक लामो अवधिमा नेपालको राजनीतिक, सामाजिक र आर्थिक प्रणालीमा आएका धेरै ठूला परिवर्तनहरू हामीले देख्न-भोग्न पाएका छौं । सामाजिक न्याय, महिला अधिकार तथा लैङ्गिक समानताका लागि भएका विभिन्न आन्दोलन, सामाजिक जागरण एवं सचेतना अभियानको परिणामस्वरूप हामीले महिला अधिकार र लैङ्गिक समानताको क्षेत्रमा संवैधानिक, नीतिगत तथा कानुनी दृष्टिबाट उल्लेखनीय उपलब्धिहरू हासिल गरेका छौं ।

समाजमा गहिरो जरा गाडेर बसेका प्रथा, परम्परा, मूल्य र मान्यताहरूलाई केवल कानुनी उपायबाट मात्र परिवर्तन गर्न सकिँदैन । यसका लागि हामीले परिवार, समुदाय, शैक्षिक संस्था, कार्यथलोलगायत समाजका हरेक पक्ष र क्षेत्रमा निरन्तर रूपमा सचेतना अभियान सञ्चालन गर्नुपर्छ । महिलाविरुद्ध हुने सबै प्रकारका हिंसा र विभेदको अन्त्य र लैङ्गिक समानताको पक्षमा सामाजिक जागरण तथा सचेतना अभियानमा आमसञ्चार जगत्ले पनि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छ ।

नेतृत्व र नीति निर्णायक तहमा महिलाको प्रतिनिधित्व र सहभागिताका बारेमा कुरा गर्नुपर्दा व्यक्तिगत पृष्ठभूमि र विशिष्ट सामाजिक-राजनीतिक परिस्थितिका कारण कुनै पनि मुलुकमा एकाध महिलाहरू मुलुकको उच्च कार्यकारी पदसहित उच्च नेतृत्व र नीति निर्णायक तहमा पुग्न सक्छन् । ती मुलुकका आममहिलाहरूमा त्यसको सकारात्मक प्रभाव परेको हुनुपर्छ । नेतृत्वदायी पदमा पुगेका महिलाहरूले अन्य महिला तथा किशोरीहरूका लागि रोल मोडेलका रूपमा काम गर्ने र उनीहरू स्वयंलाई नेतृत्वमा पुग्न प्रेरित गर्न सक्छन् । साथै, उनीहरूले लैङ्गिक भूमिकाका बारेमा समाजमा कायम रहेका रूढिवादी सामाजिक मान्यताहरूलाई तोडेर अगाडि बढ्नका लागि उत्प्रेरित गर्न सक्छन् । तथापि, वास्तविक लैङ्गिक समानताका लागि भने समाजका सबै तहहरूमा प्रणालीगत परिवर्तन नै आवश्यक हुन्छ ।

हाम्रो देशमा स्थापित भएको राज्यका महत्वपूर्ण निकाय तथा संरचनामा एक तिहाइ महिलाको प्रतिनिधित्वको व्यवस्था यही प्रणालीगत परिवर्तनकै परिणाम हो । त्यसैले, महिला सहभागिताको क्षेत्रमा नेपाली महिलाहरूले हासिल गरेको यो महत्वपूर्ण उपलब्धि हो तर पूर्ण भने होइन ।

संविधान र कानुनले प्रत्याभूति गरेका नागरिकका अधिकारहरूलाई व्यावहारिक रूपमा कार्यान्वयनका लागि आवश्यक लगानी गर्न राज्य सक्षम बन्न सक्छ । यी विषयहरूका अतिरिक्त जलवायु परिवर्तन, आन्तरिक तथा बाह्य बसाइ-सराइ र वैदेशिक रोजगारीजस्ता परिघटनाहरूका कारण पनि हाम्रा विकास प्रयासहरूमा चुनौतीहरू थपिएका छन् र महिलाहरू नै बढी मात्रामा प्रभावित भइरहेका छन् ।

तसर्थ यी परिघटनाहरूबाट महिलाहरूमाथि पर्ने नकारात्मक प्रभावहरूलाई न्यूनीकरण गर्नका लागि आवश्यक रणनीतिहरू निर्माण गरिनुपर्ने आवश्यकतामाथि समेत सम्बद्ध पक्षहरूको ध्यानाकर्षण गर्न चाहन्छु ।

सुनीता डंगोलले नेतृत्व लैङ्गिकतासँग नभई व्यक्तिको क्षमता र सिद्धान्तमा भर पर्ने बताइन् । संविधानले नै स्थानीय तहको प्रमुख र उप-प्रमुखको जिम्मेवारी, अधिकार छुट्याएको र महिलामा नेतृत्व क्षमता हुँदाहुँदै पनि कार्यकारी अधिकार भने मेयरलाई मात्रै प्रदान गरिएको उनले गुनासो गरिन् । 'संविधानले अधिकार र जिम्मेवारी तोकेको छ । उप-प्रमुखलाई कार्यकारी अधिकार नहुनु भनेको चुनौती पनि हो' उनले भनिन् । पछिल्लो समय चुनाव महँगो हुँदै गएको र महिलालाई पुरुषसँग स्वतन्त्र रूपले प्रतिस्पर्धा गर्न चुनौती थपिएको बागमती प्रदेशसभा सदस्य एवं राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीकी केन्द्रीय सदस्य लक्ष्मी घिमिरेले बताइन् ।

निर्भीक नारीको दोस्रो सत्र 'मातृत्व मन्थन' का अधिकांश वक्ताले महिलाले बच्चा आफ्नो रहरले भन्दा पनि अरूको कर र दबाबले जन्माउन बाध्य भएको बताए । इन्फर्टिलिटी स्पेसलिस्ट वात्सल्यकी डा.आकृति भारती, पुण्यार्जन फाउन्डेसनकी निर्देशक कुमुदिनी कोइराला, त्रिवि शिक्षण अस्पतालका उपप्राध्यापक एवं मानसिक रोग विशेषज्ञ डा. सगुनबल्लभ पन्त र कलाकार गौरी मल्ल यो सत्रको छलफलमा थिए । कान्तिपुर टेलिभिजनकी स्नेहा झाले यो सत्रमा सहजीकरणको भूमिका निर्वाह गरेकी थिइन् ।

बच्चा जन्माउने विषयमा नेपालमा गलत धारणा रहेको कलाकार गौरी मल्लले बताइन् । 'नारी स्वेच्छाले आमा बन्न चाहे-नचाहेको भन्ने कुरा महत्वपूर्ण हो, बच्चा अरूका लागि होइन, आफ्ना लागि जन्माउने हो,' उनले भनिन् । विवाहपछि पारिवारिक र मानसिक रूपमा बच्चा जन्माउन महिलाले बढी दबाब थेग्नुपर्ने अवस्था आएको पुण्यार्जन फाउन्डेसनकी निर्देशक कुमुदिनी कोइरालाले बताइन् । 'बच्चा जन्माउन नसक्दा पुरुषले भन्दा पनि महिलाले बढी लाञ्छना भोग्नुपरेको छ,' उनले भनिन्, 'सामाजिक सोच र पितृसत्तात्मक सोचले यसमा महिलालाई नै दोषी देखाइरहेको छ ।' उनले २० वर्षअगाडि टेस्टट्युव मार्फत बच्चा जन्माएको अनुभव सुनाइन् ।

महिलाले रहरले भन्दा पनि करले बच्चा

जन्माउँदा मानसिक समस्या बढ्दै गएको मानसिक रोग विशेषज्ञ डा.सगुनबल्लभ पन्तले बताए । 'यसले महिलामा मानसिक समस्या बढ्दै गएको छ । जसले गर्दा बच्चा भएका महिलाले चिकित्सकसम्म आइपुग्दा निराश, खिन्नता, दिक्क र आत्महत्या प्रयास गरिरहेका हुन्छन् ।' काठमाडौं जस्तो सहरमा भने अझै पनि महिलालाई बच्चा नजन्माउँदा उनीहरूलाई हेर्ने दृष्टिकोण नै फरक रहेको डा.आकृति भारतीले बताइन् । स्वाभाविक ढंगले बच्चा नभएपछि बच्चा जन्माउन पछिल्लो समय कृत्रिम गर्भाधान गर्ने बढेको उनले जानकारी दिइन् । 'कतिपय महिला करिअर, पढाइ, आर्थिक वा स्वास्थ्यका कारण बच्चा जन्माउन तयार हुँदैनन्,' उनले भनिन्, 'त्यस्ता महिलाका लागि एग फ्रिज गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।'

निर्भीक नारीको तेस्रो सत्र 'सूचना प्रविधिका सारथि' छलफल कार्यक्रममा प्रभु बैंककी चिफ बिजनेस अफिसर रश्मि पन्त, शोधकर्ता डा. अमृता शर्मा, कोफाउन्डर एन्ड सीटीओ अफ एलोई ग्लोबलकी सोनिका मानन्धर, एनसेलकी एक्टिङ चिफ टेक्निकल अफिसर लेनाकेशरी कंसाकार रहेका थिए । यो सत्रको सहजीकरण फिन्टेक अलायन्स नेपालका अध्यक्ष सञ्जीव सुब्बाले गरेका थिए ।

प्रभु बैंककी चिफ बिजनेस अफिसर रश्मि पन्तले बैंकिङ क्षेत्रमा ४५ प्रतिशत महिला सहभागिता रहे पनि समग्र प्रविधि क्षेत्रमा शून्य दशमलव ७ प्रतिशत मात्रै रहेको बताइन् । 'बैंकिङ क्षेत्रमा ५५ प्रतिशत पुरुष छन्, बैंकको शाखा तहमा ११ प्रतिशत मात्रै महिला छन्,' उनले भनिन्, 'कार्यकारीमा आउँदा औंलामा गन्न सकिन्छ ।' सूचना प्रविधिको विश्व बजारमा नेपाली युवाहरूको संलग्नता फैलिँदै गएको शोधकर्ता डा. अमृता शर्माले बताइन् । 'हाम्रा ६६ हजार युवा स्वतन्त्र रूपमा सूचना प्रविधिको विश्व बजारमा काम गरिरहेका छन्,' उनले भनिन् ।

कार्यक्रममा कोफाउन्डर एन्ड सीटीओ अफ एलोई ग्लोबलकी सोनिका मानन्धरले कुनै पनि नयाँ आइडिया अभ्यास गर्न डराउन नहुनेमा जोड दिइन् । 'नयाँ आइडियामा अभ्यास गरिहाल्न डराउनु हुँदैन, अझ कसैले कपी गर्ला कि भनेर त झन् डराउनै हुँदैन,' उनले भनिन् । पछिल्लो समय दैनिक प्रविधिको प्रयोग गरिरहेको भन्दै उनले ग्रामीण भेगका महिलालाई लक्षित गरी एप बनाइएको समेत जानकारी दिइन् । 'प्रविधिले उहाँहरूलाई सहज बनाउनुपर्नेमा झन् गाह्रो बनाइरहेकाले यो सबैको पहुँचमा हुनुपर्छ भनेर टेक्नोलोजीको विकास गरेका हौं । जुन हरेक महिला उद्यमीहरूले चलाउन सक्छन्,' उनले भनिन् । एनसेलकी एक्टिङ चिफ टेक्निकल अफिसर लेनाकेशरी कंसाकारले प्रविधि क्षेत्रमा महिलालाई अवसरै अवसर रहेको

बताइन् । 'आईटी क्षेत्रमा महिला सहभागिता बढाउन नीतिगत व्यवस्थासँगै महिलाहरू आफैं पनि जागरुक हुनुपर्छ' उनले भनिन् ।

तेस्रो सत्रका मुख्य वक्ता अमेरिकी दूतावासका प्रेस तथा सांस्कृतिक शाखा प्रमुख ग्यारेट ई. विल्करसनले अर्थोपार्जनमा नेपाली महिलाको योगदान उदाहरणीय रहेको बताए । गएको ७७ वर्षमा अमेरिकाले नेपाल सरकार, नागरिक, निजी क्षेत्रहरूसँग सहकार्य गरेर नेपाली महिलाका लागि अवसर सिर्जना गरेको उनले बताए । 'नेपाल सरकारसँगको सहकार्यमा हामीले १० लाखजति नेपाली महिलाको सशक्तीकरणमा काम गरिसकेका छौं,' उनले भने ।

कार्यक्रमको चौथो सत्र 'सौन्दर्य मापन' छलफलमा कलाकार तथा मोडल प्रशान्त ताम्राकार, मिस युनिभर्स नेपाल २०२३ की जेन दीपिका ग्यारेट, कलाकार दयाहाङ राई, समाजशास्त्री निर्मला ढकाल, मिस नेपाल अर्थ २०२२ की डा. सरिशा श्रेष्ठ सहभागी थिए । ब्लगर लेक्स लिम्बूले यो सत्रको सहजीकरणको भूमिका निर्वाह गरेका थिए ।

'पछिल्लो समय सौन्दर्यको मापदण्डको परिभाषा फराकिलो हुँदै गएको छ,' मोडल तथा कलाकार ताम्राकारले भने, 'पहिला सौन्दर्यको स्ट्यान्डर्डभित्र परेमा सुन्दर हुन्थ्यो भन्ने आमबुझाइ थियो ।' उनका अनुसार त्यसमा उचाइ, मोटाइ, वर्ण, शरीरको संरचनाको मापदण्ड थियो भने अहिले सुन्दरता भनेको मुस्कान, आँखा, शरीर र मनमा पनि हुने रहेछ । सुन्दरताले समाज, देश, संस्कृति र युवालाई पनि प्रतिनिधित्व गर्ने उनले बताए ।

समाजशास्त्री निर्मला ढकालले समाजको चित्त बुझाएर आफ्नो जीवन बाँच्ने कुरालाई सम्झौता गर्न नमिल्ने बताइन् । 'सामाजिक संरचना र समाजले हेर्ने दृष्टिकोणभन्दा फरक व्यक्तित्व भएर बाँच्ने क्रममा असम्बन्धित कुरालाई बेवास्ता गर्न सक्नुपर्छ,' उनले भनिन् । मिस युनिभर्स नेपाल २०२३' जेन दीपिका ग्यारेट सौन्दर्य मापदण्डको गलत धारणा शिक्षाको माध्यमबाट हटाउन सकिने बताइन् । 'हरेक व्यक्ति फरक छ, उनीहरू फरक देखिन्छन् । मलाई थाहा छैन, हाम्रो समाजमा सौन्दर्यको मापदण्ड कसरी रहन गयो, जहाँ कुनै मानिस निश्चित ढंगको देखिनुपर्छ । यो त विषाक्त धारणा हो, यस्तो सोचले नै मानिसहरू सर्जरी गर्छन् । आफूलाई परिवर्तन गर्न खोज्छन् । हरेक व्यक्ति सुन्दर छन् र उनीहरूलाई स्वीकार गर्नुपर्छ' उनले भनिन् ।

ब्युटी प्याजेन्टलाई सौन्दर्य मापनका रूपमा मात्र हेरिन नहुने मिस नेपाल अर्थ २०२२ की डा. सरिशा श्रेष्ठले बताइन् । 'ब्युटी प्याजेन्ट सौन्दर्य मापन मात्र नभई धेरै कुरा सिक्ने अवसरका रूपमा हेर्नुपर्छ,' उनले भनिन्, 'ब्युटी प्याजेन्ट पनि डान्स, म्युजिक, वकृत्वकला देखि हरेक कुराको प्रतिस्पर्धा जस्तै हो, जसले गर्दा सहभागीहरूको व्यक्तित्व विकासमा सहयोग पुग्छ ।'

कलाकार दयाहाङ राईले नेपाली फिल्म उद्योगका केही सिनियर प्रोड्युसरले आफूलाई अभिनयमा नआउन सुझाएको बताए । उनी भन्छन्, 'पछिल्लो समय नेपाली फिल्म उद्योगमा 'सुपरहिट' बनिरहेका कलाकार दयाहाङले अहिले पनि कतिपयले त्यस्तै प्रश्न गर्ने गरेको बताउँदै भने-'मैले फिल्मी करिअर सुरु गर्दा फ्रेममा एक प्रकारको मान्छे चाहिन्छ है भन्ने सोच थियो ।'

भिक्षुमय लुम्बिनी

मनोज पौडेल

छुट्टै किसिमको आनन्द, शान्त वातावरण । 'बुद्धम्, शरणम् गच्छामि' को गुञ्जायमान धुन । सबैतिर चिबर पहिरिएका पहेंला वस्त्रधारी । बुद्ध जन्मस्थल लुम्बिनी पूरै भिक्षुमय बनेको थियो । बिहानदेखि साँझसम्म उनीहरु ध्यान, प्रार्थना, धम्मयात्रा र दीप प्रज्ज्वलनमा सहभागी हुन्थे । पूर्व भोजपुरदेखि पश्चिम कैलालीसम्मका एक हजार २ सय ५० जनाले सामूहिक रुपमा प्रवज्या लिएर अल्पकालीन भिक्षु श्रामनेर बनेका थिए । २३ दिनसम्म ध्यान, साधना र धम्म शिक्षा लिएर उनीहरु फर्किए ।

श्रामनेर, भिक्षु जीवन प्रवेशको पहिलो खुट्किलो हो । भिक्षु जीवनको शुभारम्भ गर्नु हो । भिक्षु जीवनमा प्रवेश गरेका उनीहरूले बुद्ध शिक्षा, शिल र चिबर लिएर भिक्षु जीवन धारण गरे । भगवान् गौतम बुद्धका अनुयायी बन्न कडा परिश्रम र संघर्ष गर्नुपर्छ भन्ने कुराको अनुभूति दिलाउन उनीहरूलाई पारिवारिक माया-मोहबाट छुट्टै राखिएको थियो ।

नव प्रवेशी श्रामनेरलाई ७५ सेखिया विनय शिक्षापद र १० शिल सिकाइएको थियो । त्यसपछितच पञ्चक ध्यान सिकाइएको थियो । बुद्ध जीवनी, लुम्बिनीको इतिहास, बौद्ध शिक्षाको महत्व र बुद्धले बुद्धत्व प्राप्त गर्दा पाएको कष्ट-पीडाबारे जानकारी दिइएको थियो । त्यस्तै भिक्षु जीवन, करूणा, मैत्री, सद्भाव र भाइचारा आदि विषयमा ज्ञान दिइएको छ । उनीहरूले सिकेको ज्ञान राम्रोसँग व्यवहारमा उतारेको पाइयो भने दुई-चार महिनामै भिक्षु संघले पूर्ण भिक्षु बनाउन सक्ने अखिल नेपाल भिक्षु महासंघले जनाएको छ । धम्मकाया फाउन्डेसन थाइल्यान्डको सहयोगमा अखिल नेपाल भिक्षु महासंघले लुम्बिनीमा प्रवज्या शिविर आयोजना गरेको थियो । कार्यक्रममा १० देखि ६२ वँर्ष उमेरसम्मका कृषक, शिक्षक, व्यवसायी, चित्रकार, वकिल, संचारकर्मी र चिकित्सक सहभागी थिए । श्रामनेर बनेकालाई भिक्षाटनको महत्व बुझाउन लुम्बिनी, भैरहवा, देवदह र रामग्राममा १० किलोमिटर पैदल धम्मयात्रा गराइएको थियो । फागुन १६ गते सुरू भएको प्रवज्या चैत ८ गते सकिएको थियो ।

फेसनमा सचेत कलाकार

कलाकारको नाम फेसनसँगै जोडिन्छ। कलाकार फेसनप्रति सचेत पनि हुन्छन्। तर नेपाली कलाकारले फेसनमा त्यति सचेत र चल्तीको फेसन पछ्याएको देखिँदैन। कार्यक्रम र समारोहअनुसार पहिरन छनोटमा भने उनीहरूको पहिरन फिट देखिन्छ। नेपाली कलाकारहरू फेसनप्रति कत्तिको सचेत छन्? उनीहरूले फेसन ट्रेन्डलाई कसरी पछ्याइरहेका छन् त?यी प्रश्नको उत्तर सबै कलाकारसँग नहुन पनि सक्छ। किनकि कलाकारहरूको फेसनको धारणा आ-आफ्नै छ। कसैले आफ्नै तरिकाले फेसनलाई पछ्याइरहेका छन् त कोही फेसनका बारेमा जानकार छैनन्। धैरै कलाकारले आफूलाईसुहाउने पहिरनमा

सजिन सहज लागेको बताएका छन् । पुराना कलाकारदेखि नयाँ कलाकारले फेसनलाई पछ्याउँदा आ-आफ्नै शैलीमा रमाइरहेका छन् । कतिपयकलाकार फेसनमा सचेत छन् त कतिपय भने आफूलाई सुहाउने पहिरनमै फिट हुन चाहन्छन् । पछिल्लो समयका चर्चित कलाकार दयाहाङ राई फेसनमा पटक्कै रुचि राख्दैनन् । चलचित्र क्षेत्रमा नायकको परिभाषा परिवर्तन गरिरहेका दयाहाङ राई फेसनमा सचेत देखिँदैनन् । उनलाई सहज लाग्ने पहिरनमै उनी सजिन चाहन्छन् । उनी चिटिक्क परेर हिँड्न पनि लाज लाग्ने बताउँछन् । उनलाई जे मन पर्छ र लगाउँदा सहज हुन्छ त्यही लगाउन रुचाउँछन् । त्यस्तै अभिनेता तथा निर्देशक दीपकराज गिरी पनि उनकै कुरामा सहमत छन् । बजारमा कस्तो फेसन तथा पहिरन चलेको छ उनलाई पत्तै हुँदैन । उनी फेसनको कुरा भन्दा पनि कस्तो कार्यक्रम हो सोहीअनुसार पहिरन निर्धारण हुने बताउँछन् । त्यसैका आधारमा पहिरन छनोट गर्छन् । अर्का अभिनेता भुवन केसी भने फेसनमा सधैं अपडेट हुन खोज्छन् । पहिरनमा उनी सधैं आफूलाई स्टाइलिस देखाउन पछि पर्दैनन् । कालो र सेतो रंगको कम्बिनेसनमा उनी देखिने गर्छन् । कार्यक्रममा होस् वा कुनै समारोहमा उनी आफूलाई स्मार्ट देखाउन चाहन्छन् । सबैभन्दा बढी खर्च उनी पहिरनमागर्छन् र नेपालमा सीमित सपिङ गर्ने उनी विदेशी ब्रान्डहरूमा बढी फलो गर्ने बताउँछन् ।

नेपाली चलचित्रकी हट नायिका हुन्-प्रियंका कार्की । उनले थुप्रै हिट चलचित्र दिइसकेकी छन् । आमा भइसके पनि उनी फेसन र सौन्दर्यलाई मेन्टेन गरेर अगाडि बढिरहेकी छन् । उनी फेसनमा पनि उत्तिकै चासो राख्छिन् । उनले लगाउने पहिरनको सधैं चर्चा भइरहन्छ । उनले लगाउने पहिरनमा सधैं नयाँपन खोजिरहिन्छन् । महँगो पहिरन र ब्रान्डभन्दा पनि आफूलाई सुहाउने र सहज पहिरन लगाउन आवश्यक ठान्छिन् उनी । कम चलचित्र खेलेर पनि चलचित्र क्षेत्रमा छाप छोड्न सफल भएकी नायिका हुन्-सन्ध्या के.सी. । चलचित्र ड्रिम्सबाट नेपाली चलचित्र क्षेत्रमा प्रवेश गरेकी उनी फेसनप्रेमी हुन् । कलाकार भएकाले फेसनमा चासो राख्नुपर्ने र फेसनलाई फलो गर्नुपर्ने उनको धारणा छ । सधैं उनको पहिरनमा विविधता पाइन्छ । उनको फेसन पहिरनमा मात्र सीमित छैन, फुटवेयर र घडीमा पनि उनले खर्च गर्छिन् । धेरै खर्च पहिरनमै हुने गरेको उनी बताउँछिन् ।

स्वस्तिमा खड्काहट र व्यस्त नायिका हुन् । कार्यक्रममा होस् वा अन्य समयमा उनले लगाउने पहिरनमा फरकपन भेट्न सकिन्छ । उनी फेसनको संसारमा पुगिसकेकी नायिका हुन् । उनी सधैं आफूलाई स्मार्ट देखाउन पछि पर्दिनन् । नेपाली ब्रान्ड कासाका पहिरन उनका रोजाइ हुन् । पछिल्लो समय उनले नेपाली ब्रान्डलाई प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले नेपाली ब्रान्डलाई फलो गरेकी छन् ।

कलाकार आँचल शर्मा पनि फेसनलाई फलो गर्ने नायिकाका रूपमा परिचित छन् । थुप्रै चलचित्रमा अभिनय गरिसकेकी उनले सेलिब्रेटी फेसन मेकअपदेखि हरेक कुरामा सचेत हुनुपर्ने बताउँछिन् । कलाकारले लगाउने पहिरन धेरैले हेर्ने र फलो गर्ने भएकाले पनि आफूलाई फेसनमा अपडेट गर्नुपर्ने उनको भनाइ छ । चकलेटी हिरोका परिचितकलाकार आकाश श्रेष्ठ सस्ता र राम्रा पहिरन लगाउन रुचाउँछन् । ब्रान्डप्रति उनलाई त्यति रुचि छैन । तर पनि कार्यक्रममा दोहोर्‍याएर पहिरन लगाउन रुचाउँदैनन् । नेपालमै सपिङ गर्ने उनी आफूलाई सहज र सुहाउने पहिरन लगाउँछन् । उनी भन्छन्, 'फेसनमा त के नयाँ पहिरन लगाएर हिँड्न पनि असहज महसुस हुन्छ ।' सदाबहार नायिकाका रूपमा परिचित छिन्-करिष्मा मानन्धर । उनको सुन्दरता र पहिरनको सधैं चर्चा हुन्छ । आफूलाई सधैं सुन्दर र फरक देखाउन उनी पछि पर्दिनन् । उनी साडी, लेहेंगा र क्याजुअल पहिरनमै बढी देखिन्छिन् । ब्रान्डप्रति खासै ध्यान नदिने उनी पहिरनको रंगमा भनेसचेत छिन् । नीलो, गुलाबी, एवं कालो रंग उनलाई मनपर्छ ।

‘गीतमा आफ्नै भावना पोखिएका हुन्छन्’

स्वप्न सुमन गायक

गीत–संगीतमा कसरी जोडिनुभयो ?

गीत गाउने रहर सानैदेखि थियो । केही भजन र विभिन्न समारोहमा गीत पनि गाउँथें । धरान सैनिक आवासीय विद्यालयमा पढें । त्यहाँ गीत गाउने वातावरण थियो ।गीत-संगीत सुन्न पाइँदैनथ्यो । त्यहाँबाट एसएलसी दिएर काठमाडौं आएपछि गीत गाउन सुरु गरेको हुँ ।

सुरुमा कस्तो संघर्ष गर्नुभयो ?

सुरुमा धेरै संघर्ष गरें । गीत गाउन दोहोरी साँझदेखि डान्स क्लबसम्म गएँ । गायक बन्नका लागि कति रात त स्टुडियोमा बिताएँ । त्यतिबेला पैसा हुँदैनथ्यो । पैसाका लागि होइन आफ्नो रहर पूरा गर्नका लागि गाउँथें । आफूले गाउने गीतहरूमा थुप्रै गीत लेखे पनि कतिपय गीत रिजेक्ट पनि भए । स्टुडियोले फर्काइदिन्थ्यो । त्यसबेला भने एकदमै दुःख लाग्थ्यो ।

गायक बन्न परिवारको सहयोग कस्तो रह्यो ?

बाबा आर्मी हुनुहुन्थ्यो । त्यसैले सैनिक विद्यालयमा अध्ययन गरें । गायक बन्न परिवारमा विद्रोह गर्नुपर्‍यो । बाबाले त्यति साथ नदिए पनि आमाले भने सहयोग गर्नुभयो ।

कुन गीतले तपाईंलाई गायकका रूपमा स्थापित गराइदियो ?

म गायक मात्र होइन लेखक पनि बन्न चाहन्थें । आफ्ना लागि आफै गीत लेख्थें । कभर गीतहरूले पनि मलाई चिनाइरहेका थिए । सन् २०१२ मा ‘के सारो राम्रो भको’ बोलको गीत लेखेर गाएँ । आफ्नै युट्युबबाट बज्यो ।यो चर्चित गीत बन्यो । सबैले रुचाए । यही गीतले मलाई गायकका रूपमा परिचित गराइदियो ।

गीत लेख्न के कुराले प्रेरित गर्छ ?

गीतमा मेरा आफ्ना भावना पोखिएका हुन्छन् । आफूलाई जे कुराले बढी छुन्छ त्यही नै गीत बनिदिन्छ । मैले प्रेमगीतहरू बढी लेखेको छु । गीत लेख्न ठ्याक्कै यही वातावरण चाहिन्छ भन्ने छैन । जुन बेला पनि गीत फुर्न सक्छ ।

कमेडियन हिमेश चलचित्रमा ब्यस्त

कमेडियन हिमेश पन्त फिल्ममा ब्यस्त हुन थालेका छन् । चलचि ‘वर एण्ड बधु र शमशेर’ साइन गरिसकेका उनले अर्को चलचित्र चलचित्र ज्वाईसाबको तयारीमा लागेका छन् । रेड आई फिल्म्सको प्रस्तुति, ओएसआर डिजिटल र मौसम फिल्म्सको ब्यानरमा निर्माण हुन लागेको चलचित्रमा उनी देखिने भएका छन् । यस चलचित्रले सामाजिक बिषयबस्तु संगै कमेडिलाई समेटिने बताएको छ । बिजय बस्याल कार्यकारी निर्मात यस चलचित्रमा सविन अधिकारीको कथा, शंकर घितालको पटकथा तथा संवाद छ हुने बताइएको छ ।

कुसुम उत्कृष्ट मोडल

पछिल्लो समय निकै व्यस्त र चर्चित मोडल हुन्-कुसुम शर्मा। उनको चर्चा भने सकम्बरी गीतबाट भएको हो। 'नेप्को इन्टरटेनमेन्ट म्युजिक अवार्ड २०८०' मा उनले 'सर्वोत्कृष्ट मोडल महिला अवार्ड' प्राप्त गरेकी छन्। प्रथम उप-राष्ट्रपति परमानन्द झाको उपस्थितिमा 'नेपाली गीत-संगीतकर्मीहरूको सम्मान हाम्रो अभियान' नारासहित गीत-संगीतका सर्जकलाई १७ विधामा बाँडिएको थियो।

निरन्तर संगीतमा मेनुका

गायिका मेनुका पौडेलले श्रोता, दर्शक र संचार माध्यमबाट माया र समर्थन पाउन्जेल आफ्नो सांगीतिक यात्रा अघि बढिरहने बताएकी छन्। 'लता मंगेशकर अवार्ड' थाप्न हालै वीरगन्ज आएकी मेनुकाले यस्तो बताएकी हुन्। 'मेरो सांगीतिक यात्रालाई निरन्तरता दिन म एक्लैको मिहिनेत मात्रले पुग्दैन,' उनले भनिन्, 'श्रोता, दर्शक र संचार माध्यमको साथ र समर्थन रहिरहने हो भने मात्रै मेरो सांगीतिक यात्राले निरन्तरता पाउँछ।'

हालै मुम्बईबाट बलिउडको एक चलचित्रका लागि गीत रेकर्ड गरेर स्वदेश फर्किएको मेनुकाले बताइन्। उनले आफूले गीत रेकर्ड गरिसकेको र सम्भवत: जावेद अलीले पनि त्यसमा स्वर दिने बताइन्। रियालिटी शो इन्डियन आइडलमा सहभागी हुँदा नै बलिउड चलचित्र 'सलार' मा पार्श्वगायनको अवसर पाउनु आफ्ना लागि अत्यन्तै ठूलो उपलब्धि भएको उनले बताइन्। 'सानैदेखि बलिउड चलचित्रमा गीत गाउने मेरो सपना पनि त्यहाँबाट पूरा भयो,' उनले भनिन्, 'त्यो पनि ठूलो बजेट र ब्यानरको बलिउड चलचित्रमा।'

इन्डियन आइडलबाट फुर्सद मिलेपछि थुप्रै नेपाली र हिन्दी गीत रेकर्ड गरिसकेको र यसको निरन्तरता जारी रहेको पनि उनले बताइन्। इन्डियन आइडलबाट बाहिरिनुलाई उनले स्वाभाविक बताइन्। 'इन्डियन आइडलमा सहभागिता जनाउन पाउनु नै ठूलो कुरा हो,' उनले भनिन्, 'अचानक उक्त शोबाट बाहिरिनुले म आत्तिइन, म नम्बरमा भन्दा मिहिनेत गरेर अघि बढ्ने कुरामा विश्वास गर्छु, जहाँ अवसर मिल्छ त्यहाँ आफ्नो प्रतिभा प्रदर्शन गर्दै जाने हो।'

इन्डियन आइडल पछि चुनौती र मिहिनेतसँगसँगै बढेको पनि उनले बताइन्। 'थुप्रै कार्यक्रमको प्रस्ताव आएकाले व्यस्तता बढेको छ,' उनले भनिन्, 'कडा मिहिनेत पनि जारी छ।' इन्डियन आइडल शो सकिएपछि सहभागी टिमसँगै सांगीतिक कार्यक्रममा सहभागी हुन आफू सांगीतिक यात्रामा जान लागेको पनि उनले बताइन्। उनले जुन काम गर्न पनि सही समय आउनुपर्ने बताइन्। हाल पनि आफू मुम्बईमा सुरेश वाडेकरको सांगीतिक प्रशिक्षण केन्द्र र कोलकाताका अर्घ चक्रवर्तीसँग भारतीय क्लासिकल तथा छुट्टै दक्षिण भारतीय संगीतको प्रशिक्षण लिइरहेको उनले बताइन्।

'चेस इज द बेस्ट'

अर्थशास्त्रमा स्नातकोत्तर मोनालिशा खम्बू प्रथम महिला नेपाल चेस च्याम्पियन हुन् । सन् २००६ मा इतिहासमै पहिलोपटक महिलाको प्रतिनिधित्व गर्दै अन्तर्राष्ट्रिय चेस प्रतिस्पर्धामा कतारमा खेलेकी खम्बू सन् २०१० मा चीनमा सम्पन्न एसियन गेममा सहभागी भइन् । सन् २००९, २०१३, २०१७ मा भएका एसियन इन्डोर्स गेममा पनि उनको प्रस्तुति दमदार रह्यो । पहिलो पटक महिला सहभागी भएको सन् २०१४ को वर्ल्ड चेस ओलम्प्याड पछि सन् २०१६ र २०१८ अजरबैजान तथा जर्जियामा भएको ओलम्प्याडमा समेत दरिलो प्रस्तुति दिइन् । सन् २०२२ को ओलम्प्याडमा ९८ वर्षको चेस इतिहासमा प्रथम नेपाली महिला अर्बिटर (रेफ्री) बन्न सफल भइन् । नेपाल बुद्धिचाल महासंघको उप-महासचिव तथा विश्व बुद्धिचाल महासंघ महिला आयोगकी सदस्यसमेत रहेकी मोनालिशाले भर्खरै मात्र हिमालयन चेस एकेडेमी सञ्चालनमा ल्याएकी छिन् ।

चेस एकेडेमीको अवधारणा कसरी आयो ?

विदेशतिर खेल्न जाँदा नेपालमा चेस सिकाउने प्राज्ञिक, सुरक्षित र उपयुक्त स्थानको कमी महसुस हुन्थ्यो । राष्ट्रिय-अन्तर्राष्ट्रिय प्लेटफर्ममा धेरै खेलियो । अब यही खेलको सम्वर्द्धन र प्रवर्द्धनका लागि थोरै भएपनि योगदान पुऱ्याउन सकियोस् भनेर हिमालयन चेस एकेडेमी सञ्चालनमा ल्याएकी हुँ ।

यसको उद्देश्य के हो ?

गुणस्तरीय खेलाडी उत्पादन गर्नुका साथै विशेषत: पाँचदेखि १८ वर्ष उमेरकाबालबालिकालाई सकारात्मक सोच्न सक्ने संस्कार दिने हाम्रो लक्ष्य हो । यो बौद्धिक खेल भएकाले यसमार्फत जीवनोपयोगी शिक्षाका साथै रोजगार सिर्जना गर्ने वातावरण बनोस् भन्ने चाहना पनि हो ।

यहाँ के-कस्ता क्रियाकलाप सिकँइन्छ ?

चेससम्बन्धीसैद्धान्तिक र व्यावहारिक ज्ञान दिइन्छ । लेभल टेस्ट गरेर भर्ना लिन्छौं । यहाँ १२ हप्ताको सुरुवाती, १४ हप्ताको एड्भान्स सुरुवाती, १६ हप्ताको इन्टरमिडियट र १८ हप्ताको एडभान्स कोर्स छन् । हाल शनिबार र आइतबार दुई घण्टा कक्षा सञ्चालन गरिएको छ ।

यो कुन उमेर समूहका लागि उपयुक्त छ र कत्तिको महँगो खेल हो ?

हरेक उमेर समूहका लागि यो खेल उपयोगी र सुलभ पनि छ ।

यहाँ अँएपछि के-कस्ता फाइदा हुन्छन् ?

चेस खेलमार्फत जीवनोपयोगी ज्ञान र सीप सिक्न सकिन्छ । परिवार र साथीभाइसँग घुलमिल हुने बानीको विकास हुन्छ । अहिलेका बच्चा हार नस्वीकार गर्ने हुन्छन् । यहाँ हार पनि जितकै लागि हो भनेर सिकाउँछौं । फलस्वरूप हार स्वीकार गर्ने क्षमता बढ्छ । त्यसपछिजित्ने उपाय पनि सिकाउँछौं ।

नेपालमा यसको स्कोप कस्तो छ ?

राम्रो छ । किनभने अहिले धेरै बालबालिका मोबाइलमै व्यस्त देखिन्छन् । चेसमार्फत सामाजिक हुन सिकिन्छ । जीवनमा आइपर्ने कठिनाइबारे एक स्टेपअगाडि नै कसरी कदम चाल्ने भन्ने कला सिकिन्छ । यसले बुझाइको शक्ति बढाउने भएकाले पढाइमा सहयोग पुग्छ । काठमाडौंमा खेल्न खाली स्थान नभएकाले इन्डोर गेममा 'चेस इज बेस्ट'हुन्छ ।

यो एकेडेमीले समाज र मुलुकलाई के-कस्तो योगदान गर्न सक्ला ?

चेसले एउटा सजग र सचेत नागरिक निर्माणमा सहयोगी भूमिका खेल्नुका साथै राम्रो जनशक्ति पैदा गर्छ ।

चेस र महिलालाई कसरी जोड्न सकिएला ?

एकेडेमीमा हरेक बुधबारलाई वुमन्स डेका रूपमा चेससँग सेलिब्रेसन गर्ने गरेका छौं । खेल भन्नेबित्तिकै प्राय: पुरुषले खेल्ने भन्ने बुझिन्छ तर चेस बौद्धिक खेल हो । यसमालैंगिक विभेदको कुरै आउँदैन । बौद्धिक रूपमा महिला र पुरुष फरक छैनन् । महिलाले आफ्नो कला, बौद्धिकता, सोच र क्षमता अभिवृद्धिका लागि पनि चेससँग जोडिनु आवश्यक छ ।

चेस खेल्दा र खेलाउँदा के भिन्नता हुँदोरहेछ ?

खेल्दा ६४ वटा कोठाभित्र केन्द्रित भएर कसरी जित्ने भन्ने मात्रै हुन्थ्यो भने सिकाउँदा आफूसँगको ज्ञान अरुलाई कसरी दिने, बालमनोविज्ञानलाई बुझेर कसरी खेल अझ रोचक बनाउने, बालबालिकाहरूलाई जीवनज्ञान कसरी प्रदान गर्ने भन्ने हुन्छ ।

नयाँ योजना र सन्देश केही छन् कि ?

यही खेलको विकास र प्रवर्द्धनमा निरन्तर लागिरहनेछु । चेस खेलौं, बौद्धिकता बढाऔं भन्न चाहन्छु ।

"एक अटुट सम्बन्ध, श्री रिद्धि सिद्धि ज्वेलर्स सँग"

Visit us for the certified jewellery that meets the highest standards

Nepal's no. 1 DIAMOND & GOLD JEWELRY BRAND

ISO 9001:2015

IGI INTERNATIONAL GEMOLOGICAL INSTITUTE

XRF GOLD TESTING

Bishal Bazaar, Newroad
+ 977 9840253095
Shop No. 1 & 10

TASTEFULLY DESIGNED, PERFECTLY CRAFTED.

Authorised Sleek outlets in Nepal

KITCHEN CONCEPTS

KITCHEN CONCEPTS PVT. LTD.

The Only Modular Kitchen Supermarket in Nepal

Teku Road (*infront of Probhu Bank*), Kathmandu, Tel: +977 01 5321858, 5312097

Sleek Kitchen Concepts
Srijana Chowk, Pokhara, Tel: 061 534364

Chitwan Kitchen Concept
Shahid Chowk, Narayangarh, Tel: 056 596793

Shrestha Brothers
Damak, Jhapa, Tel: 023 582640

Kitchen Concepts & Furniture
Loharpatti, Birgunj, Tel: 9828200003/9828200004

Hetauda Kitchen & Furniture Palace Pvt. Ltd.
Hetauda, Makwanpur, Tel: 057 590940/9741674410

Shrestha & Brothers
Kakarvitta, Birtamode, Tel: 9802740600/9802740603

Sleek Kitchen Concept Pvt. Ltd.
Kalikanagar, Butwal, Tel: 071 437145

Sleek Kitchen Concept
Paschim Line, Itahari, Tel: 025 582748

Sleek Kitchen Concept
Dharan Road, Biratnagar, Tel: 021 521528/9801025206